LIXIL リフォームネット

リフォームかわら版

新築増改築 Mr.Build

＜発行＞
株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL.024-533-1251

お風呂にゆっくり浸かってリラックスしましょう

季節の変わり目や気候が不安定な時期こそ湯船でのんびり、疲れを癒しませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「湯船に浸かる」です。

夏が過ぎても、まだまだ暑い日が続いたり、朝晩はちょっと冷えたり……。寒暖差によって体がバテたり、気候が不安定なことで、体の疲れや不調が出ていることがありますね。そんなときは、湯船に浸かって、リラックスしてはいかがですか。入浴時は、発汗もありますので、ぜひ、コップ1杯程度の水を飲みましょう。

湯船で体をほぐして心もほぐれる～♪

この時期の最適なお湯の温度は、38～40度。発汗効果も高く、夏の紫外線でダメージを受けたお肌に必要な新陳代謝の促進にも良いそうです。入浴時間は、10～15分程度がおすすめ。入浴には意外と体力がいるもの。たっぷりリラックスしたいからといって、長く浸かると、心臓に負担がかかったり、かえってドッと疲れたりするので、要注意です。

長風呂はお肌の油分が出すぎてしまい、乾燥にもつながるのでご注意を

湯船の中では、足を伸ばしたり、手のひらを組んで前から上にグーっと伸ばしてふっと脱力すると、疲れがほぐれてリラックスモードに。また、手足の指を閉じたり開いたりするのも良いですし、肩を上げたり下ろしたりすると、肩こりにも効果的。さらに体がやわらいでいきます。両手のひらで足首を包むようにして、ふくらはぎ、ひざ裏にかけて引き上げるようにさすると、むくみに良いです。また、片方の手首を反対の手のひらで包むように持ち、わきにむかって絞るようにさするのもおすすめ。最後にわきを指で優しく押せば、リンパの滞りの解消に効果的です。

入浴剤やアロマでリラックス度を高める

入浴剤もぜひ使いたいですね！湯船に入れるとシュワシュワ発泡する炭酸ガス入りの入浴剤は、血流促進に効果的と言われているので、疲労感や肩こりに良いようです。ちょっと雰囲気に凝ってみて、温泉の成分を配合した入浴剤をいろいろ揃えてみて、「今日はコレを使ってみようかな～♪」なんて、旅気分を味わってみるのも、良いですよね！

湯船に浸かって息を吸い「ふぅ～」と深く吐くのもリラックス度を高めてくれます

アロマの香りをプラスするのもおすすめです。ラベンダーは、リラックス効果が高いと言われていますし、ベルガモットは、心を穏やかにする効果があるようです。カモミールは、リラックス効果に加え、心地よい眠りへと誘ってくれるそうです。ゆっくりと深呼吸して、香りを存分に楽しみましょう。

使い方は、ガラスの器などに、お湯を入れ、2、3滴たらすと、香りが立って良いですよ。ちなみに、直接湯船に入れたい場合は、キャリアオイルと言われるホホバオイルなどを混ぜて入れると、濃度が薄まり、アロマオイルの刺激が和らぎます。お好みのアロマオイル3～5滴に対し、キャリアオイル5～10ミリリットルが目安。入浴後は、浴槽をよく洗い流しましょう。

入浴後は、スマホなど、目や肩が疲れることはほどほどにして、好きな音楽を聴くなど、ゆったり過ごしましょうね。

幸福感を高めてくれるローズの香りもおすすめ♪

頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さぁ！チャレンジしてみてね！

間違いさがし答え：①お母さんの荷物　②木の数　③スーパーマーケットのマーク　④旗の数　⑤女の子の荷物

大掃除不要

ながら掃除を習慣づけてキレイをキープ！

住まいの快適レポート

日常の動作をしながら自然に掃除する『ながら掃除』。コツをつかんで継続すれば、掃除がらくに！

ながら掃除のメリット

- 調理をしながら、歯磨きをしながら…効率よくキレイに。
- 掃除をしなくてはとの意識が薄れ、ストレス軽減。
- 汚れがこびりつく前なので、簡単に落とせて楽チン・時短。
- 汚れやホコリの定着防止で、大掃除不要。

毎日、無理なく続けるポイント

- 日常生活の一連の動作に組み込み、ルーティン化。
- 掃除道具はさっと取り出せる場所に配置。
- 1箇所の掃除時間は数分、1日トータルで10分程度に。

ながら掃除のアイデアをレクチャー。まずは水回りから、始めてみましょう！

キッチン

- 食器用スポンジをカットしてキャニスターに収納し、コンロ脇に配置。調理中の油汚れをサッとひと拭き。1回使い切りで衛生的かつ時短に。生活感も感じさせず、掃除も楽しくなります！
- 使用済みのラップがある際は、ラップを水で濡らして、シンク周りの汚れや水垢を拭き取りましょう。道具も洗剤も不要のお助けアイテム！

洗面所・バスルーム

- 入浴後にクエン酸を吹きかけたキッチンペーパーを鏡に貼り付けて、しばらく放置。鏡の水垢を拭き取る手間もなくピカピカ楽チンです。
- ヌメリがちなシャンプー類はカウンターに置かず、吊り下げるのが最適。

トイレ

- トイレの汚れは放置すればするほど掃除が大変に。そのため、定期的に（たとえば朝と夜など）、除菌シートで便座や周囲の床などを拭き取りましょう。トイレに流せるタイプがおすすめです。
- 毎晩、就寝前に大さじ1の重曹を便器に投入。これで便器内の黒ずみリングを撃退！
- トイレを使用するたびに、消毒用エタノールにアロマオイルを数滴加えたものを床や壁にスプレー。消臭・除菌に優れて一石二鳥。スプレーボトルは、香水用のアトマイザーを数種用意。香りを変えて、バスケットにタオルと共に盛っておけば、センスアップ。

※エタノールは、素材によっては直接かけると変色等の可能性がありますので、確認してご使用ください。

オススメ商品 サティス

お手入れが楽しくなるトイレ

汚れが付きにくく落としやすいトイレなら毎日のお手入れもラクに、サティスなら思い描くトイレ空間に応えます。

新品のときめき、いつまでも。

水アカや汚物がつきにくい防汚便器「アクアセラミック」や、強力な水流の「パワーストリーム洗浄」を掲載。トイレを新しくしたときの輝きも、心のときめきも、もちろん清潔さも、長く続きます。

お掃除ラクラク、毎日にゆとり。

トイレ掃除のストレスを軽減します。便器と便座のすき間汚れは、真上にしっかり上がる「電動お掃除リフトアップ」で。他にもお掃除をラクラク簡単にする機能を掲載。隙間にも気持ちにもゆとりが生まれます。

商品のお問合せは…

LIXIL リフォームネット

新築 増改築 Mr.Build

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251