

住まいのかわら版



<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&保湿で健やかに過ごしましょう！
体を温め、うるおして、寒さや急激な気候の変化を
健やかに乗り切りましょう♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「バスタイムと保湿」です。

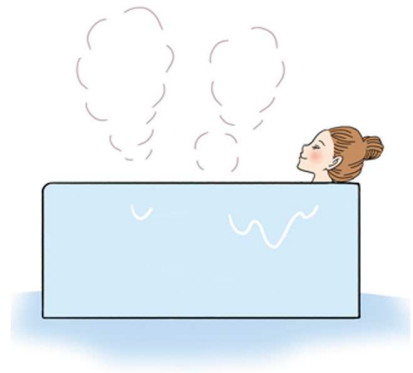
ぬるめの湯船で 血流促進&リラックス

寒さが一段と厳しくなる時期から、気温の変化が大きくなったり、朝晩の寒暖差があったりと、季節が大きく変わる時期は、特に体調管理が大切になりますね。そんななか、お風呂に浸かることは、体調を整えるうえで効果的です。お風呂に毎日浸かって温まると、血流が良くなり、新陳代謝が活発になったり、筋肉の痛みの緩和が期待できるそうです。何より、リラックス効果が得られることが大きいですね。

お風呂の温度ですが、寒いと、つい、湯温を高めにしていませんか？たとえば、42度以上になると、交感神経が高くなり、緊張状態になり、血圧の上昇につながるそうです。そこで、おすすめなのが、38〜40度。体に負担が

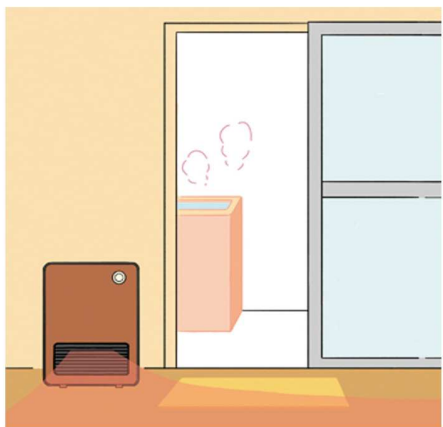


かからず、筋肉もゆるんでリラックスできます。ぬるく感じるかもしれませんが、ゆっくり浸かると、体がぽかぽか温まりますよ。



10〜15分ほど浸かるのがおすすめです♪

また、だんだんと、花粉症も気になる時期。お風呂で鼻からゆっくりに湯気を吸って口から吐く深呼吸を数回することで、鼻づまりの緩和が期待でき、鼻のどを保湿してくれる効果もあります。
朝風呂が好き、という人もいますね。体がシャキッとして良いところも



湯上りに脱衣所が寒いのも危険なので、脱衣所を暖めましょう

ありますが、朝が寒いこの時期は、ヒートショックの危険もあります。どうしても入りたいときは、事前にシャワーのお湯や、浴室暖房などで、浴室を温めてから入りましょう。

入浴剤や保湿アイテムで 気分快適&うるうる肌に

入浴剤もお風呂を楽しむ大切なアイテムです。お肌が乾燥しがちな時期

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。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは左をみてね！

でもあるので、ミルク状の保湿入浴剤を使うのもおすすめ。最近、ドラッグストアなどでよく見かける重炭酸入浴剤も気になります。一般的な炭酸入浴剤と同様、温浴効果を高めたり、疲労回復が期待できるのはもちろん、洗浄効果が高めることが特徴。古い角質を取り除き、お肌がしっとりします。

入浴剤の効果が長く持続することも魅力です。また、気分に合わせて香りを選んでみるのも楽しいです。柑橘系はリフレッシュ効果がありません。入浴剤はもちろん、みかんやゆずの皮を不織布の排水口ネットなどに入れて、フレッシュな香りを満喫しても良いですね。ゼラニウムやティーツリーなどは、心やすらぐ香りで癒されます。

湯上り後は、保湿も大切。まず、タオルで体を拭くときは、ゴシゴシ拭

かずに、ポンポンと水気を優しくタオルで吸い取るように拭くことで、肌への負担が軽減されます。保湿アイテムは、このところ、体が濡れたまま使えるボディオイルが、保湿効果抜群と注目を集めています。マッサージを兼ねて塗ることで、体がさらさらになるそうです。一般的には、湯上り後すぐにクリームやオイルなどを塗ることで、乾燥防止に。毎日続けることが大切だと言われています。



保湿アイテムは、ベタベタするものが苦手、という人は、ローションやジェルがおすすめ

健康・美容の大敵 温活生活で、冷え性を緩和！

住まいの快適レポート

手足が冷えて、なかなか寝付けない。冷え性で悩まされている方にとってはつらい冬。健康美の大敵である冷え性を緩和する温活を始めましょう。

冷え性の主な原因

- 不規則な生活
- 運動不足
- 偏った食生活
- ストレス

冷え性が招くデメリット

- 血液の流れやリンパの巡りが停滞
- 自律神経の乱れ
- 新陳代謝や基礎代謝の低下

疲れやすい
肩こり・頭痛
顔のシワ・たるみ・くすみ
脚のむくみ
太りやすい

健康美へと導く、温活生活を実践！

体の中から温める食生活

体を温める食材を意識して、冷たい飲み物や食べ物はできるだけ避けましょう。中でも冷え対策に有効な栄養素・鉄分を積極的に摂るよう心がけて。

●体を温める食材

ニンジン、カボチャ、ゴボウ、鮭、キムチ、生姜

●鉄分豊富な食材

レバー、アサリ、カキ、鶏卵、がんもどき、納豆、小松菜



賢いお風呂の入り方

湯船に浸かることは冷え性改善の近道です。より体を温める入浴法を実践しましょう。



●体が温まる入浴ポイント

- ・ 38~40℃で15分間じっくり浸かる。また温冷浴(湯船に3分浸かったら、30℃くらいのぬるま湯シャワーを足にかけて、再び湯船に。5回ほど繰り返す)もおすすめ。
- ・ 冷え性には、肩までしっかり浸かる全身浴で血流アップ。
- ・ 体や髪を洗う際は、洗面器に湯をはって、足湯を併用。
- ・ 冷え性改善に有効な炭酸ガス入浴剤を使用。

運動習慣を身につける

デスクワークなど同じ姿勢は血流を悪くし、冷えにもつながる一要因に。日中ながら運動やストレッチを習慣づけましょう。全身を温めるには、体の中でもっとも筋肉量が多い部分である下半身を鍛えるのがおすすめです。

全身を温める下半身強化に、ブリッジエクササイズ

- ① 仰向けになり、足を揃えて両膝を立てて、かかとをお尻に近づけます。
- ② ゆっくりとお尻とかかとを上げていき、数秒キープ。
- ③ お尻は上げたまま、かかとを床におろし、再びかかとを上げて5回ほど繰り返す。



オススメ商品
スパージュ

LIXIL のバスルーム『スパージュ』のずっと続く「あたたかさ」の秘密をご紹介します。



「あたたかさ」を守る、まるごと保温で快適な浴室空間へ♪

浴槽はもちろん、天井、壁、床と空間まるごとであたたかさを守ります。

省エネにも繋がり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさも込められています。

まるごと保温

天井・床・壁に保温材をプラスし、断熱性能を高め光熱費削減へ繋がります。

©株式会社 LIXIL



サーモバスS

浴槽保温材と保温組フタのダブル保温構造でお湯が冷めにくい！冷めにくく、「あたたかい」が長く続きます。



※イメージ図です。
©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



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