

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

夏こそ！お風呂で疲れを癒しましょう
暑い夏を乗り切るためにも、お風呂に入ることは大切！
入浴剤なども使いながら、楽しんでみてください♪

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「夏の入浴」です。

夏は暑さでヘトヘトになったり、冷房の効いた空間で体が冷えたりと、体調管理が大変。そこで、入浴で疲れを癒すポイントをご紹介します。

湯船に浸かると さまざまなメリットが

夏こそ湯船に浸かることで、さまざまなメリットがあります。

●汚れや皮脂が落ちやすくなる

日焼け止めや化粧品の汚れ、皮脂をしっかり落とすことが大切。湯船に浸かることで、毛穴が開いて汚れが落としやすくなるので、あせもや肌荒れなどの肌トラブル回避につながります。

●冷えや疲れの軽減が期待できる

冷房の効いた空間にいて、なかなか汗をかけない環境でも、湯船に浸かれば汗をかくことができ、体温調整に役立ち、熱中症のリスク回避に役立



湯船に浸かると、深部体温を上げることができ、入浴後に深部体温がしっかりと下がることで、スムーズな入眠をサポートしてくれます。

ちます。

●むくみの改善に役立つ

湯船に浸かると、体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わるそうです。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へ押し戻され、血流やリンパの流れを良くする手助けをしてくれるとか。それを静水圧作用というそうです。



入浴剤を使うなど 快適にお風呂を楽しもう

「湯船に浸かると、面倒…」というとき、入浴剤を楽しんでみてはいかがでしょうか？
今では、メント系の入浴剤も豊富で、湯あがりもさっぱり！スーパークール系は、より清涼感が期待できます。そのほか、柑橘系の香りはリフレッシュ効果をもたらしてくれます。さまざまな入浴剤のなかでもおすすめなのが、炭酸ガス系の入浴剤。温浴効果を高めて血行が良くなるので全身の新陳代謝が活発になり、疲れが和らぎます。ちなみに、炭酸ガス系の入浴剤は、入浴してから2時間以内の入浴がより効果的だそうです。ほかに、重炭酸入浴剤もあります。お湯に溶けると炭酸ガスが発生させ、その後、重炭酸イオンになって溶け込み、やわらかいお湯に。さらに、重炭酸イオンの濃度が長時間続き、

もし、日焼けをしたら、湯船に入ると刺激になるため、シャワーをぬるめ



湯船の温度は、38℃～40℃がおすすめ。10～15分程度ゆっくり浸かると、体の芯まで温まることができます。

疲労回復に効果的です。

入浴時は、ちょっとした注意が必要。湯船の温度を高くしたり、長時間入りすぎると、のぼせる可能性があるのと、暑いな、と思う室内の温度が高いな、暑いな、と思ったら、換気扇をつけたり、窓があれば開けるのもおすすめです。

にし、水圧が調整可能なら弱めにしたり、ぬるめのかけ湯で流しましょう。体を洗うときも、手のひらでやさしく洗いましょう。

湯船に入るのがどうしても面倒！という場合は、大きめの洗面器などにくるぶしが浸かる程度までお湯をためて足湯をしながらシャワーを浴びると良いですよ。シャワーだけよりも温熱効果が上がって、疲れが取れやすくなるそうです。

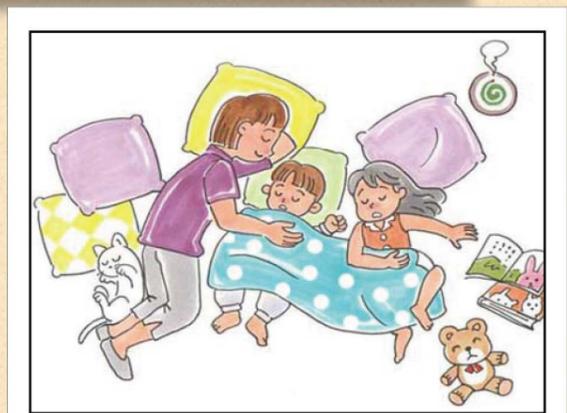
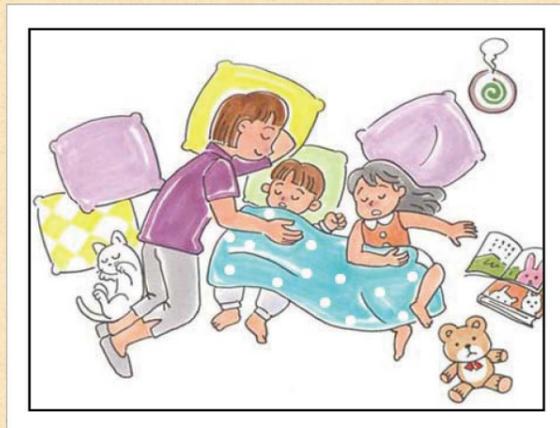


脱水を防ぐため、入浴前後には必ず水分補給をしましょう！

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！

不快な虫を遠ざける！ 地球にも体にも優しい虫除け対策

住まいの快適レポート

蚊や蜂、コバエやゴキブリなど虫の発生が多い時期。できるかぎり、環境や人体に優しい防虫対策を心がけて、快適な夏を過ごしましょう。

お家への虫の侵入を軽減！ 快適生活で実践したい予防策

こまめな掃除で清潔に

虫は餌を求めて、お家に侵入。餌となるホコリや生ごみを溜めないようにするのが解決の一步です。



家に現れやすい虫

- ・ゴキブリ
- ・ハエ
- ・ノミ
- ・ボウフラ(蚊の幼虫)
- ・蚊
- ・ダニ
- ・クモ

観葉植物に注意

観葉植物は、土や水溜りなど虫が好む環境。まずは受け皿の水はこまめに捨ててリスクを軽減しましょう。

湿気を下げる工夫

カビを好むダニなどの発生を防ぐには、湿気が鍵を握ります。換気を徹底し、除湿器などの活用を。

外灯はLED照明に変更

虫は蛍光灯が出す紫外線に集まりやすいため、玄関や庭の外灯は紫外線をほぼ出さないLED照明が有効です。



ダンボールなどの紙類は一掃

ダンボールや紙袋は虫の温床となります。幼虫や卵が産み付けられている場合もあり、ストックは厳禁。

防虫作用を発揮する、自然のパワーを活用

市販の殺虫剤などは、高い効果が期待できますが、子どもやペットのいる家庭は、極力化学成分は避けたいもの。防虫作用に優れた植物や食品などを活用しましょう！

虫が嫌う植物の香りを活用

虫を寄せ付けない香りを放つ植物が数多く存在。アロマキャンドルを使用したり、庭でハーブを育てるのも一考です。

防虫作用のある植物

レモングラス、ユーカリ、ペパーミント、シトロネラ、ゼラニウム

身近な食酢で防虫を

防虫作用に優れたお酢は、虫の発生を軽減する便利アイテム。水500mlに小さじ1のお酢を混ぜた酢水をスプレーボトルに。観葉植物に吹きかけておくだけで防虫につながります。



柑橘類の皮で虫を遠ざける

みかんなど柑橘類の皮にはリモネンという成分が含まれ、防虫に有効とされます。お鍋に柑橘類の皮と水を入れ、中火で10分程度煮出して、冷ました液を網戸などにスプレーしましょう。



おすすめ商品 リシェント玄関ドア3

暮らしが変わる！玄関ドアリフォーム



玄関はお家の顔

わが家の顔がガラッと新しくなると、玄関の雰囲気明るくなって、防犯もしっかり。いまの暮らしに快適さと安心を広げるのが、リフォーム玄関ドア「リシェント」です。

おすすめ機能

快適な採風窓：

採風窓から風が入り、玄関のジメジメや靴のニオイなど気になる空気をリフレッシュ。さらに、家の中まで風通しを良くすることができます。



採風部分は網戸がついているので虫が気になる夏場も安心。ドアのカギを開けたままで採風でき、採風部分は外から手を差し込めないデザインで防犯性にもしっかり配慮しています。

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