

じっとり暑い夏こそ入浴!

快適バスタイムでリフレッシュ

住まいの快適レポート

気温も湿度も上がり、体調を崩しやすい時期。シャワーで済ませず毎日湯船に浸かる習慣を。夏の入浴こそ心身を健やかに保つ近道!

夏の不調

●エアコンによる冷えと乾燥

体の冷えは血液の流れを悪くして、だるさや疲労感、肩こり、むくみなどさまざまな症状の引き金となります。またエアコンの風は肌の乾燥を招き、美肌の天敵。

●ストレスが招く自律神経の乱れ

外気と室内との急激な温度差や熱帯夜による不眠など思った以上にストレスが溜まっています。体の機能をコントロールする自律神経のバランスが崩れ、あらゆる不調を招く要因に。

※自律神経には、心身を緊張、興奮させる交感神経と心身をリラックスさせる副交感神経があります。



不調を和らげる入浴のメリット

●血流促進

皮膚の毛細血管が広がり、血液の流れがスムーズに。体の冷えはもちろん、肩こりやむくみも軽減。

●新陳代謝アップ

代謝が活発になり、デトックス。疲労回復、美肌作用、ダイエットに最適。

●心身をリラックス

水の浮力で、疲れた筋肉や全身の緊張を解放。

●ストレス緩和

副交感神経が優位に作用し、心身が安定。

おすすめ夏の入浴法

- 38~40°Cのぬるま湯で半身浴。
- バスソルト(天然塩)にエッセンシャルピュアオイルを数滴垂らし、湯船に入れてかき混ぜる。
- 浴槽の電気を消して、アロマキャンドルや市販のバスライトを用いていつもと違う空間で癒し度アップ。

夏に最適な100%天然の精油

- 体感温度を下げる爽やかなペパーミント、レモン
- 心身を落ち着かせ安眠へと導くラベンダー
- ストレス解消、ポジティブな気分になれるイランイラン
- 殺菌・消毒・カビ予防に最適なユーカリ、ティートリー



オススメ商品
スパージュ

最上級のバスルームで最上級のリラックス



© 株式会社 LIXIL

「湯を、楽しむ。時を、味わう。」

そんなお風呂を愛する国のバスルームとして好評の最上級システムバスルーム「スパージュ」なら、夏の様々な不調を解消するリラックスバスタイムにぴったりです。

やわらかな湯の流れが、首から肩をなで、気持ちまでも解きほぐす「アクアフィール[肩湯]」



商品のお問合せは…



(有)高建ハウジング西インター営業所
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken.arrow.jp