



バスタイムを活用!

つらい花粉症を乗り切る!

住まいの快適レポート

今年は花粉飛散量が例年より多いとの報告も。あの手この手で、対策を講じている方も多いはず。毎日お風呂に浸かって、花粉症ケアを実践!

花粉を洗い流す

花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす花粉症。外出先から帰宅したら、まずはお風呂で身体についた花粉を洗い流すことが先決。最初は洗髪、それから身体へとシャワーを浴びてからお風呂に浸かるように。



ぬるま湯に浸かる

42度以上の熱いお湯に浸かるとアレルギー症状を引き起こす体内の化学物質ヒスタミンが過剰に反応すると言われています。38~40度くらいのぬるめの湯に10分程度浸かるのがベスト。



意識的に湯気を吸う

鼻腔内の温度と湿度を高くするとアレルギー性鼻炎の症状緩和に役立つそう。お湯をはるときはふたを開けて浴室を湯気で充満させ、湯気を吸いましょう。さらに湯船に浸かって、お湯に浸し、絞ったタオルを鼻にあてて呼吸を数回繰り返すと、鼻とのどの保温・保湿に最適。



温冷交代浴

アレルギー性鼻炎の症状は自律神経と関係が深いと言われ、入浴は自律神経のバランスを整えるのにおすすめ。なかでも温冷交代浴は優れた力を発揮! ぬるめのお湯に3分浸かり、手足に20度くらいの冷水をかける、これを交互に数回繰り返して。



アロマを活用

清涼感のある香りのユーカリやペパーミントのエッセンシャルオイルをお風呂に数滴垂らして、アロマバス入浴を。鼻も気持ちもすっきりして、リラクセーションアップ。

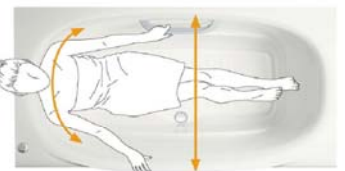


オススメ商品
アライズ

“心地いい”という瞬間のために進化したバスルーム



心地よく広がる湯面に身体をゆだねて味わう、開放感のある入浴。真上から降り注ぎ一瞬で身体を包み込む、リラックスできるシャワー。そのどちらもかなえてくれる上に、さっと外してまごど洗えるカウンターなどの掃除のストレスを軽くする工夫もいっぱい詰まった最新のシステムバスルーム「アライズ」。花粉が辛い季節の入浴をさらに快適に、上質に。



<ミナモ浴槽>

角の少ないやわらかな曲線と、極限まで広げられた浴槽の上縁が実現する湯面の広がりにより、心地よい全身入浴でリラックス。

商品のお問合せは…

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