

[アルカディアホームニュース] 住まいのがわら版



バスタイム編

リラックスして元気になりましょう

かしこく入浴して心も体も美しく!

お風呂こそ、美と健康にかけがえのない場所。入浴の3大効果「健康」「美容」「リラクゼーション」を最大限に引き出す入浴法をマスターして、素敵なお風呂生活を送ってみませんか。

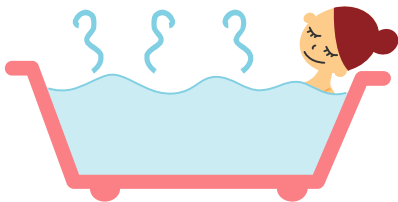
体を温めてリラックス

お風呂に入って体を温めると、リラックスして血行がよくなります。疲れ、冷え、肩こり、不眠などのトラブルは、お風呂で解消しましょう。



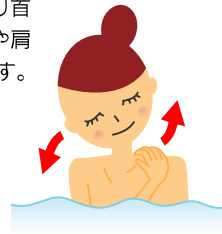
温度を下げてリラックス

気持ちを落ち着けたいときは、38～40℃のぬるいお湯に入ると、副交感神経が刺激されて脳がリラックスします。



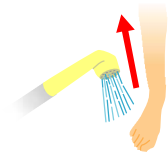
肩こり、冷え性、不眠のときは

ぬるめのお湯にゆつくりつかると血液の循環がよくなり、心身もリラックスします。温まったらゆつくり首や肩を回すと、首や肩のこりに効果的です。



<耳ヨリ情報>

忙しいときや疲れているときに便利なのがシャワーです。手先・足先から体の中心に向かって円を描くようにかけていくとマッサージ効果が大です。



半身浴を覚えましょう

半身浴を毎日続けると、血液の循環がよくなり、美肌に効果的な新陳代謝も高めます。入浴時の水圧による、心臓や肺への負担も抑えることができます。

基本はぬるめのお湯に長く入る

湯温はぬるめの38～40℃で、みぞおちから下の部分だけ、20～30分お湯につかります。42℃以上のお湯は、肌の水分を守る皮脂が落ちて乾燥しやすくなるのでご注意ください。



長く入るためのコツ

上半身が冷えるときは肩にバスタオルをかけるといいでしょう。また湯舟の中では浴室用のイスを使うと姿勢がラクになります。



<耳ヨリ情報>

体はお湯につかって毛穴を開いてから洗えば、それだけでもキレイさアップ。肌に負担がかからないようゴシゴシせず、やさしく洗いましょう。



**お風呂も工夫して入れば、より健康にも美容にも役立ちますね。
一日の疲れも汚れも、快適にリフレッシュしましょう!**

快適なバスルームに関するご相談は弊社までどうぞ。