

アルカディアニュース

Vol.159
2022.1月号

＜発行＞
アルカディアホーム
埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL.048-486-6522
FAX.048-486-6521

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。

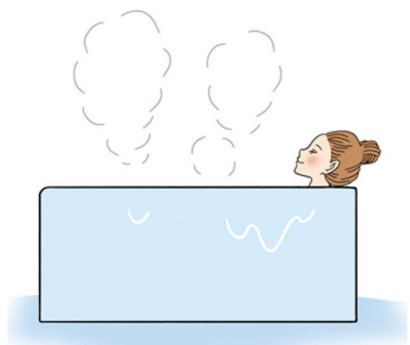
ぬるめの湯船で 血流促進&リラックス

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



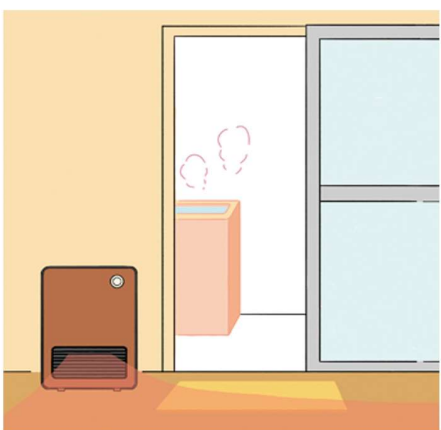
かからず、筋肉もゆるんでリラックスできます。ぬるく感じるかもしれません、が、ゆっくり浸かると、体がぽかぽか温まりますよ。



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！チャレンジしてみてね！



答えは裏面をみてね！

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碳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、洗浄効果を高めることが特徴。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にも魅力です。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す。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、体がさらにほぐれるそうです。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です

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 缶入りワイン、ペットボトル入り
コーヒーなどが人気。

ワインと言えば瓶、コーヒーと言えば缶というイメージですが、最近、缶入りのワインや、ペットボトル入りのコーヒーが登場し、人気を集めています。缶入りワインの魅力は、1缶 200～350ml 程度の飲みきりサイズでいつでもフレッシュな味わいが楽しめること。瓶だと余らせてしまい、そのうち、味が落ちてしまう…という面倒さがなく、ちょっと楽しみたい人にも嬉しいです。また、割れる心配がなく、軽いという利点もあります。本格ワインの缶タイプや、飲み比べセットもあります。ペットボトルコーヒーは、家庭用サイズは見られましたが、350ml や 500ml サイズは、開封後も持ち歩ける便利さが魅力。ブラックコーヒーや微糖以外にも、ラテ系など、味わいも多彩。さらに、大手コーヒーチェーンのタイプもあり、より本格的な味わいが楽しめます。

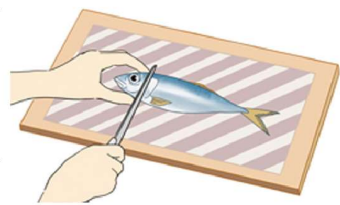


02 日本のモノが海外で人気

海外の日本人気によって、来日する外国人も多くいましたが、コロナ禍でまだ来れない、という状況の中、インターネットショッピングで日本のモノが人気だそうです。たとえば駄菓子。気軽にちよつとずつ、いろんなお菓子が楽しめる魅力があり、お土産にも人気だったので、大量に購入し、分け合うなどして楽しむ人が多いのだそう。また、抹茶系のお菓子も相変わらずの人気です。ほかに、筆ペンなどの日本ならではの文房具も人気。文字を消せるボールペンや、芯が折れにくいシャープペンシルなどの高機能な文房具も日本ならではのモノで人気です。音楽も注目されています。といっても、70年代～80年代のシティポップ。月額料金を払ってたくさんの音楽を聴くことができるサブスクリプション（通称サブスク）で火がつき、レコードで買い求める人も多いそう。懐かしさの中にも、おしゃれなサウンドが魅力のようです。身近にある日本ならではの魅力を再発見してみてもいいのでは？

03 シート状の〇〇で家事が便利に

家事は毎日の事だからこそ、少しでもラクしたいですね。そこで、100円ショップやホームセンターで見られる、シート状のアイテムに注目！たとえば「スポンジ」。切り取り線でカットできるロール状のタイプや、適度なサイズでカットしてあるタイプがあります。シート状なので、手にフィットして力が入れやすく、キッチンのコンロまわりや壁の油汚れなどがラクに落とせるほか、水栓まわりなど、細かいところにも柔軟に届くのが魅力。汚れたら使い捨てできる手軽さも人気の理由です。また、シート状のまな板も人気！ロール状のタイプは、専用の本体にカッター付きで、普段使いのまな板の大きさに合わせてカット可能。その上で魚や肉を切り、そのまま捨てられるので、衛生的で、まな板を丁寧に洗う手間がかからないのが魅力です。家事ラクの心強い味方ですね！



あなたの街のアルカディアホームです。



こんにちは／
お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本 一利

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思い本紙を掲載させていただいております。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

抗菌・抗ウイルス加工で安心空間へ

LIXIL

新しい生活様式に求められる、“新しい空間様式”。

その一つが、室内の衛生対策です。ドアや収納の把手、手すり、床材など、手足が直接触れる場所は、特に気をつけたいポイント。

LIXILは、抗菌・抗ウイルス加工のインテリア建材を拡充させ、誰もがより安心して過ごせる空間づくりをサポートします。

室内の新しい衛生対策に
抗菌・抗ウイルス加工建材

毎日触れる場所だからこそ
日々のお手入れに加えて抗菌・抗ウイルスのダブル加工で安心空間に。

たくさんの人が触れる場所へ
抗ウイルス加工の造作材
接触経路に対策をスクエアL-V
シャインニッケル引手-V
シャインニッケル

集成カウンターVAタイプ



手すりラウンドタイプ-V

人のすべりに配慮

ラシッサ Sフロア UD

一般的な床と比較して人が滑りにくい
床の表面に防滑ハイパーフィルムを採用。床のすべりによる転倒や足腰の負担を軽減させます。



安心の抗菌仕上げ

ラシッサ S/Dフロア

一般家庭に存在する細菌に対して高い
抗菌性を発揮
気持ちのいい足ざわりに安心もプラスした床材です。

ラシッサ SフロアUD
クリエパールFペット（小型犬）のすべりに配慮
ラシッサ S/Dフロア 耐水・ペット

優れた耐水性と耐アンモニア性
水かきりや湿気によるしみや変色を抑制。トイレや洗面所でも使用できます。また、変色を起こしにくく、拭き取りしやすいため、トイレでの使用やペットのいるご家庭でも安心です。

※一般床に比べて耐アンモニア性に優れていますが、ペットの排せつ物を放置すると変色などの原因になります。すぐに拭き取ってください。



抗菌・抗ウイルス加工について
動画で詳しくご紹介！



6271228482001

※同一の色名称であっても、抗菌・抗ウイルス加工されていない把手・引手に比べると色・艶の見え方が異なります。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①女の子頭→シャンプーハット ②背景ひよこ→ねこ ③背景植物→サボテン ④バスチェア→透明になっている ⑤緑色のシャンプーの位置→右から左に

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム (株)東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1

TEL: 0800-888-6522 FAX: 048-486-6521

ホームページ: <https://arcadiahome.co.jp/>会員様用 <https://arcadiahome.jp>