

椿祭りが終わり、寒さが少しずつ和らいでくる頃ですがみなさん、いかがお過ごしでしょうか。
寒い夜は暖かいお風呂に入るとホッとしますね。
ところで、お風呂の入り方ひとつで体だけでなく心も健康になれるのをご存知ですか？
今回は、上手な入浴方法についてお話します。



体を暖めてリラックスしましょう

お風呂に入って体を暖めると、リラックスして血行が良くなります。
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度のぬるいお湯に入るとよいでしょう。

・肩こり、冷え性、不眠解消

ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。温まったらゆっくり首や肩をまわすと、こりに効果的。

半身浴のススメ

半身浴を毎日続けると、血液の循環が良くなり、美肌に効果的で新陳代謝も高めます。今、話題のデトックス効果も期待でき、ダイエットにも効果があると言われています。また、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。この機会に正しい半身浴の方法をマスターしましょう。



・基本はぬるめのお湯に長くはいること

38～40度のお湯に、みぞおちから下の部分だけ、20～30分つかります。

42度以上のお湯は、肌の水分を守る皮脂が落ちて乾燥しやすくなりますので、ご注意ください。

・長く入るためのコツ

上半身が冷えるためには肩にバスタオルをかけるとよいでしょう。

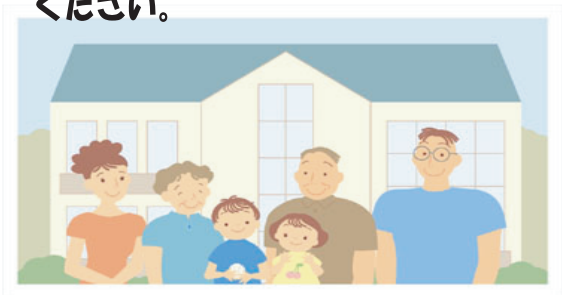
また、湯船の中で浴室用のイスを使うと姿勢が安定してラクです。

半身浴に対応したユニットバスも市販されているので、これから新築やリフォームをお考えのかたには、オススメです。

詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。



これは便利！半身浴対応浴槽



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-1

有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>