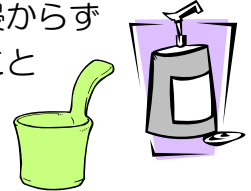


お風呂の入り方を見直そう！

普段なにげなく入っているお風呂。汚れを洗い流すだけでゆっくり湯船に浸からずすぐに上がってはいませんか？もしそうだとしたら、それはもったいないことかもしれません。お風呂は汚れを落とす場だけではなく、心や身体を休め健康を維持する場でもあるので、こんな入浴法をぜひお試しください。



半身浴のポイント



↑みぞおちあたりまでお湯に浸かるのが半身浴の基本！深い浴槽の場合は浴室専用のイスを。

おすすめ 健康にはやっぱり半身浴！

半身浴は首までしっかり浸かる全身浴に比べ、はるかに心臓への負担がかからないので、長時間の入浴では半身浴がおすすめです。半身浴では、**38℃～40℃のお湯に20～30分浸かる**のが最も健康的な入浴法だと言われています。ぬるめのお湯にじっくりつかると、全身暖まり新陳代謝も高まるので、冷え性対策・ダイエット効果も期待できます。他にも、疲労回復、不眠症、肩こり、筋肉痛、生理痛にも効果的なので、ゆっくりお湯に浸かって心身ともにリラックスできるバスタイムを作ってみてはいかがでしょうか。

おすすめ 入浴剤でリフレッシュ！

入浴剤を入れる・入れないとは、お風呂でのリラックス効果が大分違います。入浴剤の目に優しい色・心地よい香りには、日々のストレスで緊張し強ばった神経を、優しくほぐしてくれる効果があります。また、さら湯は肌の脂分を奪ってしまいがちですが、入浴剤には保湿効果もあるのですべすべの美しいお肌作りにも役立ちます。入浴剤を入れたお風呂で、リフレッシュしてみてください。



↑上半身の寒さ対策は乾いたタオルで解決！半身浴の効果で、だんだん上半身も暖まってきます。

入浴時のポイントをチェック！

- 入浴中の事故は41℃以上で起こりやすいといわれているので、お年寄りや高血圧・心臓に病気のある方は、38℃前後で5分ぐらいを目安にしてください。
- 空腹時・飲酒時は血圧が変動しやすく血液循環も悪くなるので、入浴は避けた方が良いでしょう。
- 汗をかいて血液がドロドロにならないように、入浴前後にはたっぷり水分をとりましょう。

《お問い合わせ》

B 株式会社 **文明建設**

〒860-0852 熊本県熊本市薬園町10-17
 TEL: 096-344-1511 FAX: 096-345-4748
 E-mail: bunmei@tms-grp.co.jp
 ホームページ: <http://www.tms-grp.co.jp>

～住まい・建物に関するあらゆるご相談をお受け致します～