寒い季節は体を芯から温める

手作りバスボムで炭酸入浴！

住まいの快適レポート

冷え性の方にはつらい季節が近づいてきました。温浴効果が期待できるバスボムを子どもや孫と一緒に作って、お風呂でゆっくり温まりましょう！

体が温まるおすすめ入浴法

- 入浴前に、脱衣所や浴室を暖めておく。
- 38～40度くらいのぬるめのお湯に15～20分ほど浸かる。
- 温冷浴を5回ほど繰り返す。（40～42度のお風呂に3分浸かり、手や足にシャワーで水を10秒ほどかける）。
- 体を芯から温める効果が期待できる炭酸ガス入りの入浴剤などを使用する。

冷え性改善、時短掃除 一石二鳥の重曹が活躍

- 重曹は水に溶けると炭酸ガスを発生。体内の血行促進や新陳代謝に役立つとされる。
- 入浴による血行促進の働きをさらにアップして、温まった血液が体全体を循環。入浴後の体温も高いままキープ。
- 皮脂汚れを落としてお肌すべすべ。
- 浴槽に付着した油汚れを中和し掃除も楽に。

子どもと楽しく作ろう！ 重曹を使った手作りバスボムにチャレンジ！

アレンジいろいろ
色付け以外に、
おにぎり用や製菓用など
多彩な型枠を
利用してもキュート。
ギフトにもおすすめ。

材料（大玉2個分）

重曹……100g	水……少々
クエン酸……50g	好みのアロマオイル……少々
コーンスターチ（片栗粉）……50g	好みの食用色素……少々

作り方

1. 食用の重曹とクエン酸、コンスターチまたは片栗粉、好みの食用色素をポリ袋に入れてかき混ぜる。
2. 天然由来のアロマオイルなどを数滴たらし香りづけする。
3. スプーンで水を少しずつ加える。　※一度に大量に入れると炭酸が発生してしまうので注意が必要。
4. おにぎりを握るように、丸めて固める。
5. 湿気の少ない場所で、半日放置して乾燥させる。

オススメ商品
スパージュ

湯を、愉しむ。時を、味わう。SPAGEでゆっくりあたたまる。

天井・壁・床 まるごと保温

バスルームの天井・壁・床に保温材をプラス、断熱性能を高めることで、寒い季節もいつでもあたたかく快適。光熱費も削減できます。

アクアフィール [肩湯／サイレントジェット]

半身浴は、全身浴に比べ、湯量が少なく腹部への水圧による負担が少ないために、呼吸がしやすく、長く入浴できます。一方全身浴は、肩までつかる心地よさが特長。その両方の良さを一度に味わえるのが、お湯を少なめに入れて楽しむアクアフィールの肩湯です。

商品のお問合せは…

明日家デザイン工房

〒310-0845　茨城県水戸市吉沢町357-6
TEL. 029-291-3900　FAX. 029-291-3901