

# 夏も快適バスタイム

暑い夏、ついシャワーで済ませがち。でも、快適バスタイムが夏の疲れやストレスをリフレッシュしてくれます。

## 夏の疲れ、ストレス

暑さによる疲れ、湿気などによるストレス、オフィスや乗り物のききすぎた冷房、汗をかかないよう運動を控えてしまうことなどから、筋肉が緊張してコリがほぐれにくくなることも。こうした夏の疲れやストレスは自律神経の機能を低下させ、体温調整や血行が悪くすることがあります。



## ではなぜ、入浴がよいのでしょうか？



入浴することで「温熱」「水圧」「浮力」と3つの作用がはたらき、夏の疲れやストレスを効果的に軽減してくれます。ぬるめのお湯(35~38℃)は筋肉を弛緩させ、副交感神経のはたらきによってリラックス気分に。熱めのお湯(42~44℃)は、交感神経を刺激して、新陳代謝を高め、活動的にします。

## 40℃以下と以上を使い分けて、効果的な入浴を

副交感神経と交感神経が活性する境目は40℃といわれています。身体のコンディションでお湯の温度を使い分け、効果的にリラックス&リフレッシュしましょう。

38℃

### ぬるめのお湯でゆっくり半身浴

38℃前後のお湯を張ってみぞおちの下までを浸してゆっくり入浴。音楽を流したり、お気に入りのアロマオイルを数滴たらしたり、キャンドルをたいて思い思いにリラックスタイムを過ごしましょう。入浴は20~30分、なるべく就寝の1時間以上前に。



41℃

### 身体をほぐす全身浴

41℃のお湯で20~30分程度の全身浴は、身体を温めコリをほぐしたいときに。首筋などの緊張をとり、軽いストレッチも効果的です。

42℃

### 熱めのお湯でさっと全身浴

42℃くらいのお湯に10分程度の全身浴は、新陳代謝を高め筋肉をほぐす効果を期待できます。さっと汗をかいてリフレッシュしたいときにも。

オススメ商品  
「リノビオV」

## 人造大理石浴槽でゆったりリラックス



大理石のように上質で重厚な存在感と、艶やかできらめきのある上品な美しさを兼ね備えた高級浴槽を標準装備した、マンションリフォーム用のバスルーム。汚れが付きにくく落としやすい「キレイ浴槽」だから、ゆったりエレガントな半身浴を楽しむことができます。また、標準搭載の「サーモバス」でお湯が冷めにくく、長時間の入浴にも最適です。



<キレイ浴槽>  
見た目もきれいで表面も滑らかな浴槽で心も体も気持ちよい入浴を

<サーモバスS>  
浴槽とフタのダブル保温構造で省エネ



商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1  
Tel: 029-291-3900 Fax: 029-291-3901