

# おうちでリラックスタイム

夏の暑さがひと段落して、すこしずつ過ごしやすい季節になってきました。そんな心地よい日は、一日の終わりにおうちでゆっくりと過ごす時間を作り、疲れた心と身体をほぐしましょう。今回は秋の夜長にオススメのリラックス法をご紹介します。

## ストレッチでリラックス

普段の生活の中で無意識にしている姿勢が原因で歪んでしまった身体は、疲れがたまりやすくなっています。疲れやコリを感じたらストレッチで身体をほぐすことで、スッキリとリラックスすることができます。



## アロマでリラックス

花や果物の香りには、身体を癒しに導く効果があります。とくにラベンダーやジャスミンなどのほのかな甘い香りはリラックスしたいときにピッタリ。またキャンドルで温めるアロマポットなら、ろうそくの仄かな明かりで見た目にもリラックス効果を高めることができますよ。

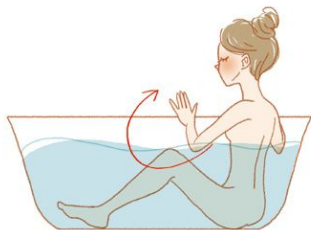


## 半身浴でリラックス

おなかまでの半身を 38~40 度くらいのお湯につかり、ほんのり汗をかく程度に 30 分ほど入浴するのが半身浴です。冷え症の改善、老廃物の排出促進、首や肩こりの解消に効果があります。身体がほぐれることでリラックス効果にもつながりますので、大人も子供もゆっくりと湯船につかってのんびりと半身浴を楽しみましょう。

### からだひねりストレッチ

ヒザを曲げてバスタブ内に座り、ゆっくりと上半身を右横にひねりバスタブの側面を両手でタッチ。これを 10 秒間キープ。左も同様に行い、これを交互に 4 回ずつ行う。



### アロマバス

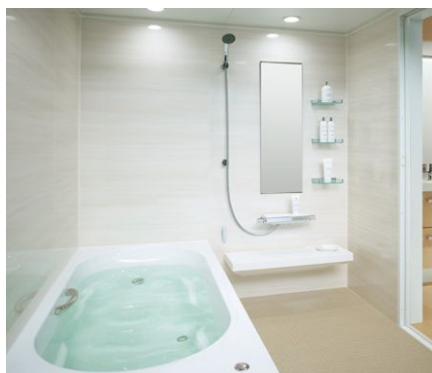
お湯を張ったバスタブにエッセンシャルオイルを 4~5 滴落します。バスタブに浸かる前には必ず手でよく混ぜてから入浴します。立ち上る湯気とともにエッセンシャルオイルの香りを楽しめます。



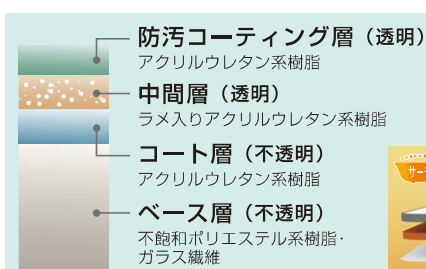
オススメ商品

「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。



<サーモバスS> 浴槽とフタのダブル保温構造で省エネ



人造大理石<クレリアパール> キレイを保つ防汚コーティング層にキラキラと艶やかな質感の中間層をプラス

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