

お風呂で花粉症対策

クシュン！ が止まらない季節。お風呂でも花粉症対策ができること、知っていましたか？
効果的な入浴で、花粉症に負けない身体を作りましょう。

正しい入浴で、自律神経のリズムをととのえる

入浴は、花粉を洗い落とすだけでなく、鼻づまりや目のかゆみによるストレスで乱れがちな、自律神経の働きを整えるのにも有効です。免疫力も上がり、症状が重くなるのを防ぐことができます。花粉症はひどくなると、気管支喘息や網膜剥離、またうつ状態などにもつながりかねません。ゆっくりていねいな入浴で花粉症をやわらげ、快適な生活を送りましょう。

花粉症対策の入浴方法

1

入浴前のストレッチで代謝アップ。
コップ1杯の水を飲んで発汗に備えます



2

なるべく湯気を立たせてバスタブにお湯をはります。シャワーからお湯をためるとさらに効果的です



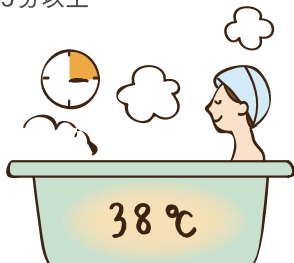
3

入浴前に、髪から身体へとシャワーを浴び、花粉を洗い流します



4

新陳代謝を促す38℃の低温浴で15分以上



5

お湯に浸かりながら湯気を鼻から吸って花粉を取り除きます。鼻を拭くタオルと給水の用意を



6

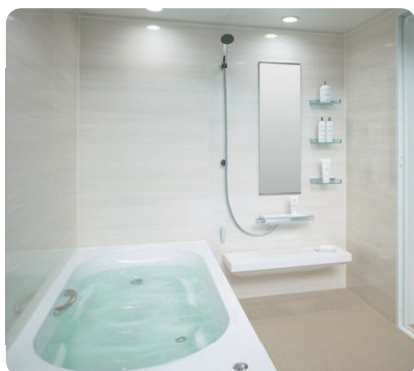
お湯から出たら、湯気の中で念入りにタオルドライ。ターバン巻きで花粉付着を防ぎます



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。



<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