

心身が潤う！

癒しのバスタイムで、健康生活

住まいの快適レポート

寒さがこたえる冬、体調を崩してしまう方も多いのでは。そんな時季、心身を健康に保つために欠かせない、快適なバスタイムをご提案！

入浴のすすめ

入浴は、健康をキープするためのさまざまな効果が期待できます。毎晩、40℃ほどの湯船に約10分ほど浸かる入浴を心がけましょう。

- 疲労回復、リラックス
- 血流促進、美肌作用
- 肩こりや腰痛の緩和

- 新陳代謝の活性化
- 足のむくみ解消
- 質のよい睡眠へ導く

リラックス効果を高めるアイデア

心身をリラックスさせるのに最適な入浴。小物や入浴剤などを工夫して、より安らぎのバスタイムを演出しましょう。

- バスキャンドルで安らぐ。小さなお子様のいる家庭ではLEDタイプのキャンドルが最適。
- 観葉植物で癒し度アップ。多湿に強く、耐陰性のある種類を選びましょう。フェイクグリーンも一考です。
- リラックスするには香りが重要。ハーブ系の入浴剤がおすすめ。



暖かな浴室環境

急激な温度差により、引き起こされるヒートショック。入浴時に発生リスクが高まるため、浴室空間を暖かく整えましょう。

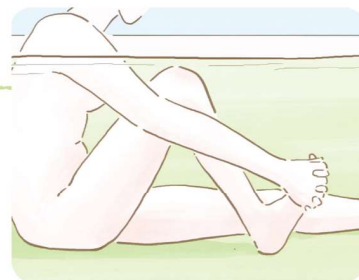
- 脱衣所に暖房を設置。
- 浴室暖房の導入。
- 二重窓や断熱材を活用。

湯船に浸かって実践したいストレッチ

体が温まっている状態で行う軽めの運動は、代謝アップにつながり、美容と健康に役立ちます。

二の腕すっきり

胸の前で両腕を水平に伸ばし、腕を内側→外側へ回転させて、30秒間続ける。



足のむくみ解消

両足を前に伸ばして座る。右膝を曲げて、両手でつま先を持ち、上に向けて、ふくらはぎを伸ばすようにして5秒間キープ。左足も同様にして5回繰り返す。



おすすめ商品 リフォームシャッター

シャッターで窓を守って、防犯、台風対策！



外観を損なわないシンプルで美しいデザイン。既存の窓に外窓の上から取付けられるだけの簡単スピード施工で、あっという間に住まいの防犯性や快適性が向上します。

掃き出し窓などの大きな窓には、窓をしっかりとガードできるシャッターの設置がおすすめ。ガラス破り対策としてはもちろん、台風時の飛来物からも窓ガラスを守ります。施工時間は最短60分のかんたん施工※
※現場の状況により異なります。

◀リモコンのボタン操作一つで簡単に開閉することができる電動タイプと標準装備の操作ひもで高い位置にあるシャッターも簡単に降ろすことができる手動タイプがあります。



防犯番外編： 目隠し可動ルーバー

浴室の窓は羽根部が可動するタイプの目隠しルーバーがおすすめ。換気をしながら目隠し・防犯対策が可能です。

商品のお問合せは…



(株)NHファシリティーズ
建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地
TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099
<https://www.mesf-refom.com>

