

# 住まいのかわら版

Vol.40  
2024年7月号

＜発行＞  
(株)NHファミリティーズ  
千葉県市原市八幡海岸通1  
TEL.0436-41-1078  
FAX.0436-41-3099

## 夏こそ！お風呂で疲れを癒しましょう

暑い夏を乗り切るためにも、お風呂に入ることは大切！  
入浴剤なども使いながら、楽しんでみてください♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「夏の入浴」です。

夏は暑さでヘトヘトになったり、冷房の効いた空間で体が冷えたりと、体調管理が大変。そこで、入浴で疲れを癒すポイントをご紹介します。

### 湯船に浸かると さまざまメリットが

夏こそ湯船に浸かることで、さまざまなメリットがあります。

#### ●汚れや皮脂が落ちやすくする

日焼け止めや化粧品汚れ、皮脂をしっかりと落とすことが大切。湯船に浸かることで、毛穴が開いて汚れが落としやすくなるので、あせもや肌荒れなどの肌トラブル回避につながります。

#### ●冷えや疲れの軽減が期待できる

冷房の効いた空間にいて、なかなか汗をかけない環境でも、湯船に浸かれば汗をかくことができ、体温調整に役立ち、熱中症のリスク回避に役立ちます。

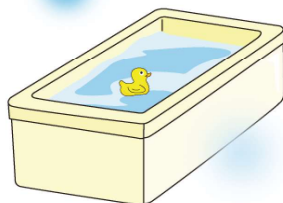


湯船に浸かると、深部体温を上げることができ、入浴後に深部体温がしっかりと下がることで、スムーズな入眠をサポートしてくれます。

ちます。

#### ●むくみの改善に役立つ

湯船に浸かると、体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わるそうです。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へ押し戻され、血流やリンパの流れを良くする手助けをしてくれるとか。それを静水圧作用というそうです。



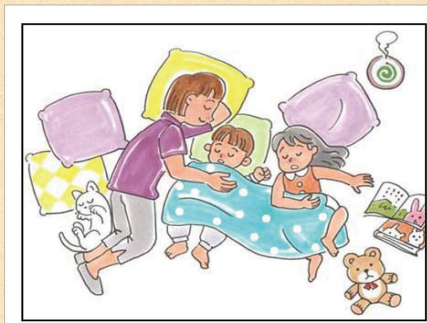
### 入浴剤を使うなど 快適にお風呂を楽しもう

「湯船に浸かるの、面倒…」というとき、入浴剤を楽しんでみてはいかがでしょうか？  
今では、メント系の入浴剤も豊富で、湯あがりもさっぱり！スーパークール系は、より清涼感が期待できます。そのほか、柑橘系の香りはリフレッシュ効果をもたらしてくれます。さまざま入浴剤のなかでもおすすすめなのが、炭酸ガス系の入浴剤。温浴効果を高めて血行が良くなるので全身の新陳代謝が活発になり、疲れが和らぎます。ちなみに、炭酸ガス系の入浴剤は、入浴から2時間以内の入浴がより効果的だそう。ほかに、重炭酸入浴剤もあります。お湯に溶けると炭酸ガスを発生させ、その後、重炭酸イオンになって溶け込み、やわらかいお湯に。さらに、重炭酸イオンの濃度が長時間続き、

### 頭の体操

## 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。  
さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは次のページをみて

疲労回復に効果的です。

入浴時は、ちょっとした注意が必要。湯船の温度を高くしたり、長時間入りすぎると、のぼせる可能性があるのが気をつけましょう。浴室内の温度が高いな、暑いな、と思ったら、換気扇をつけたり、窓があれば開けるのもおすすすめです。



湯船の温度は、38℃～40℃がおすすめ。10～15分程度ゆっくり浸かると、体の芯まで温まることができます。

もし、日焼けをしたら、湯船に入る刺激になるため、シャワーをぬるめ

にし、水圧が調整可能なら弱めにしたり、ぬるめのかけ湯で流しましょう。体を洗うときも、手のひらでやさしく洗いましょう。

湯船に入るのがどうしても面倒！という場合は、大きめの洗面器などにくるぶしが浸かる程度までお湯をためて足湯をしながらシャワーを浴びると良いですよ。シャワーだけでなく温熱効果が上がって、疲れが取れやすくなるそうです。

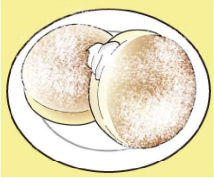


脱水を防ぐため、入浴前後には必ず水分補給をしましょう！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

生ドーナツが人気！

生ドーナツってご存知ですか？ やわらかく、しっとりとした食感やふわっとした食感が特徴で、専門店をはじめ、多くの店やコンビニでも見かけるなど、人気が高まっています。ところで、普通のドーナツと同じ材料でつくり、油で揚げているのに、「生」とつくのが不思議ですね。それには、いくつかの解釈があるようです。口の中で溶ける、くちどけの良さが特徴のタイプや、生地自体に生クリームが練り込まれているタイプ、中にたっぷり生クリームが詰まっているタイプをそう呼ぶことが多いようです。ちなみに、もっと前にも、生ドーナツと呼ばれていたものがありました。それは、リング状のスポンジケーキの上にムースを乗せた、まるでケーキのようなものだったそうです。同じ名前でも、時代によって変わるとは、とても面白いですね！



電子レンジ対応のレトルト食品が増えている！

温めるだけで食べることができて便利！ 日持ちするので、備蓄にも助かるレトルト食品。以前は、湯せんで温めるのが一般的でしたが、最近、電子レンジ対応のタイプが増えているのをご存知ですか？ カレーはもちろん、麻婆豆腐などの中華料理系、丼の具、パスタソース、リゾットなど、メニューも幅広く広がっています。電子レンジ対応レトルト食品の袋には、一般的なレトルト食品に使われているアルミシートを使わず、中身の保存性や強度に優れた特殊な素材を使用。また、加熱時にパウチ内で発生した蒸気を排出口から自動的に外に逃がす仕組みになっているところもポイント。技術の進化ですごいですね！ 今まで、電子レンジを使う場合は、お皿にわざわざあけてラップなどをする必要があったため、その手間が一気に省けて、助かります。さらに、湯せんよりも短時間で温まるので、水やガスの節約にもなります。ぜひチェックしてみてくださいね。

クーリングシェルターとは？

暑さが過酷さを増す、現代の日本の夏。外出先で熱中症になるリスクもありますね。そこで、クーリングシェルターを知っておくと、そのリスクを回避できるかもしれません。クーリングシェルターとは、指定暑熱避難施設のことで、暑さをしのぐ一時避難場所として指定されています。役所庁舎や図書館といった公共施設はもちろん、ショッピングセンターやモール、コンビニ、薬局といった民間施設があり、熱中症警戒アラートが発表されている間は、必ず開放することが求められているそうです。自治体ならではのステッカーやポスターがあるほか、環境省が定めたクーリング・シェルターマークもあるそうなので、チェックして覚えておくとうれしいですね。外出先では無理をせず、クーリングシェルターを利用しながら、夏を楽しみたいですね！



快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

夏を涼しく、もっとワクワクする窓辺に。  
外付け日よけスタイルシェード



インディゴデニム



カームイエロー



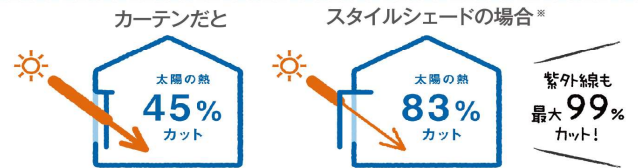
フォレストグリーン



詳しくはこちら▶

実は、日差しの対策は  
“部屋の外側でのカット”が効果的

LIXIL



太陽の熱を窓の外側でカットして、室内の温度を心地よくキープ。冷房費をグッと軽減でき、室内熱中症対策にも効果的です。

※一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

使うときも、使わないときも  
スマート！

窓上のボックスからサツと引き下げるだけで、しっかり日差しをカット。使わないときはすっきり収納できます。よしやすだれと違って、季節ごとに設置したり外したりする手間もありません。



1窓あたり  
約30分\*のスピード施工

窓枠や壁面に、専用金具でボックスやフックを取り付けるだけの簡単施工。1窓あたり約30分\*のスピード施工で、あっという間に取り付けが完了します。

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので目安とお考えください。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違えがしる答え：①猫のしっぽ ②かけ布団の柄 ③熊のぬいぐるみの目 ④女の子の服の襟 ⑤蚊取り線香

3Dモデリングソフト導入！



ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社NHファシリティーズ  
東日本事業部 建設部

〒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

