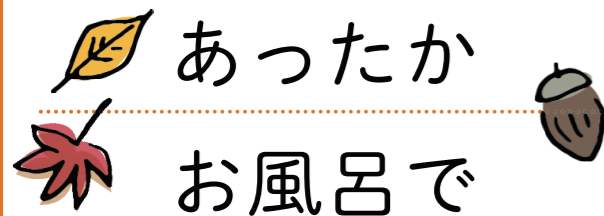


住まいの快適バスタイム!

寒い季節を


 あったか
お風呂で

乗り切りましょう!

[浴室]



お問合せは...


 こはるのいえ
木温の家

2級建築士事務所 第9334号

有限会社 吉見建設

代表取締役 吉見泰政

TEL 0120-281-120

FAX 0967-72-3117

木温の家 で検索

yoshimi-kensetu@helen.ocn.ne.jp

お風呂は寒い時期の冷え・疲れの強い味方!

目的に合わせた入浴法で バスタイムをより快適に!

秋から冬にかけて、冷え性の方には辛い季節の到来です。

寒さから来る筋肉や神経のこわばり、昼夜の寒暖差などにより

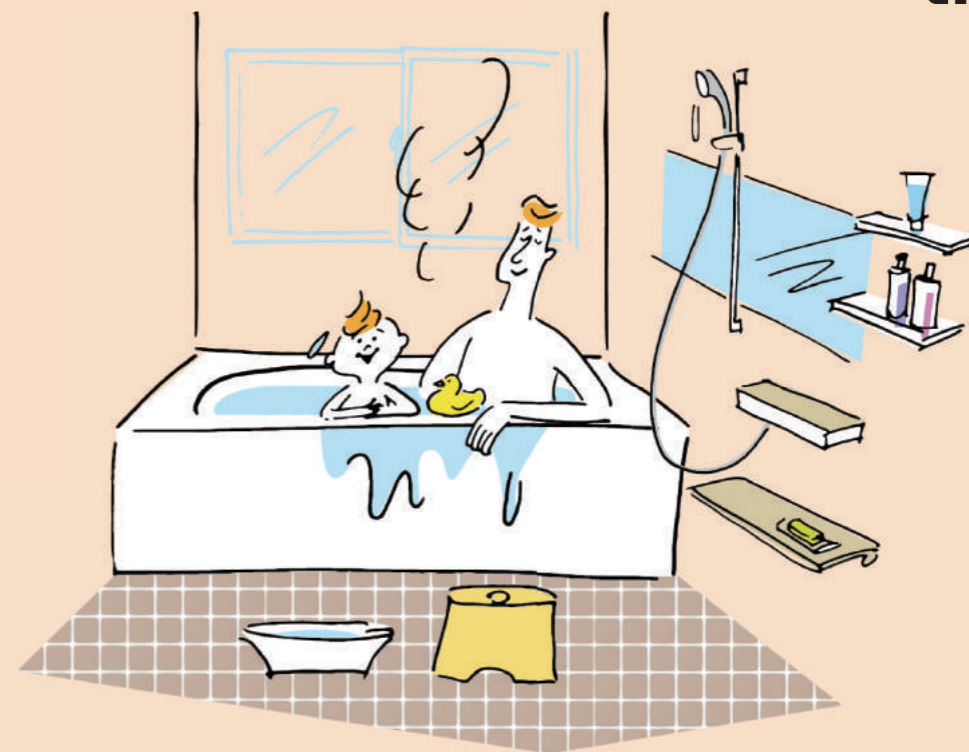
不調を感じることも多いのではないのでしょうか?

入浴は冷えた身体を温めてくれる強い味方ですが、一口に入浴といっても、

「半身浴」「全身浴」「シャワー浴」「足湯」など入浴の仕方はさまざま。

不調に対する効果が期待できる入浴法は異なります。

自分にあった入浴法で寒い季節を元気に乗り切りましょう!

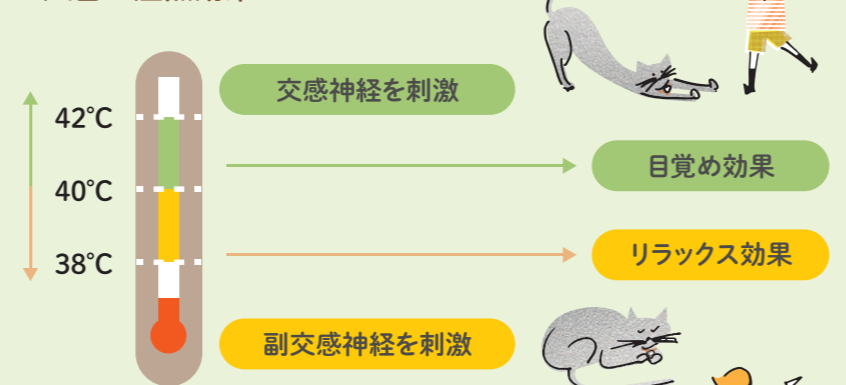


基本は、お湯の温度:「熱め」のお湯では身体が活性化し、「ぬるめ」のお湯では心身ともにリラックス

「熱め」のお湯に入ると交感神経を刺激して覚醒した状態になり、身体が活性化するとともに心拍数も上がります。気分転換したい時やすっきりと目を覚ましたい朝などは、42℃くらいの「熱め」のシャワーがおすすめです。

「ぬるめ」のお湯に入ると副交感神経が優位になり筋肉もほぐれて心身ともにリラックスします。就寝前に入浴する場合、ぐっすり眠るには「ぬるめ」のお湯に入ることがポイントです。

お風呂の温熱効果



交感神経と副交感神経とは

呼吸など私たちの生命活動の根幹を支える大切な機能を担っている自律神経は、2種類に分かれます。うち交感神経は、活動しているとき、緊張しているときに働きます。

副交感神経は、休息している時、リラックスしているときに働きます。

～効果的な入浴法のすすめ～

“肩こり”には

身体のコリは温めて血行をよくすることで緩和されます。40℃10分の全身浴をした場合と、38℃20分の半身浴後42℃のシャワーと背中から首の付け根にかかるように3分浴びたところ同等の効果が得られることがわかりました。

全身浴! or
半身浴+シャワー浴!

“筋肉疲労”には

身体の疲労回復効果を確認する実験では、筋疲労の回復と深部体温の上昇に相関がみられ全身浴による温熱作用の影響が考えられます。



全身浴!

※筋肉に炎症・痛みがある場合は悪化する可能性がありますので避けてください。

“脳の疲れ”には

精神疲労の指標であるフリッカー地を使った検証では、全身浴が入浴しない場合と比べて有意な差が見られ精神疲労が軽減する結果となりました。



全身浴!

“眼精疲労”には

片目に3分づつ当てることでの効果を確認したところ42℃のシャワー浴で視力が有意に回復しました。



シャワー浴!

※熱めのお湯は、乾燥等お肌への影響もあるためご注意ください。

“冷え”には

足浴前と足浴後の体表温度を測定で、足浴をすることで顔まで温まっている様子が確認されました。

浴槽に浸かれないときは
足浴も!

出典:東京ガス 都市生活レポート 2015.09「快適バスライフのすすめ」より

illustration © LIXIL+andesign All Rights Reserved.

💡 お好みで選べるユニットバスの“浴槽”“シャワー”バリエーション!

住まいの快適バスタイム!

寒い季節を

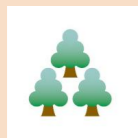
あたたか
お風呂で

乗り切りましょう!

[浴室] おすすめアイテムのご紹介



お問い合わせは...



こはるのいえ
木温の家

2級建築士事務所 第9334号
有限会社 吉見建設
代表取締役 吉見泰政
TEL 0120-281-120
FAX 0967-72-3117

木温の家 で検索
yoshimi-kensetu@helen.
ocn.ne.jp

半身浴にぴったり! ベンチ付き浴槽。

身体を支える役目もする半身浴ベンチ。全身浴時には後頭部を自然にゆったり支える「まくら部」で寝そべるような状態でリラックス入浴もできます。浴槽水量を抑えたエコデザインです。

エコベンチ浴槽

対応商品 **Arise**
※1620・S1818・1618・1616 サイズ



ヘッドレストに頭をあずけて深く入浴する姿勢や、身体を起こして入浴する姿勢などマルチなつろぎが楽しめます。

ワイド浴槽

対応商品 **Arise**
※1624・1620 サイズ



ひとりで広々、親子でゆったりと入れる大きな浴槽です。半身浴のベンチ付きで広だけでなく浴槽水量も抑えたエコデザインです。

ゆとりある全身浴向けスタンダードな浴槽。

足はなるべく伸ばして快適に入りたい。バリエーション豊富な浴槽は、それぞれにくつろぎの姿勢を実現するための工夫がこめられています。

ミナモ浴槽

対応商品 **Arise**
※1620・S1818・1618・1616
1318・1316・1216・S1216 サイズ



浴槽の上縁を広げた湯面の広がりを感じられるデザイン。やわらかな曲線で構成された快適に入浴できる浴槽です。

1600ロング浴槽

対応商品 **Arise**
※1620・S1818・1618
1616 サイズ



肩までお湯につかってゆったりと入浴できるように肩まわりを最大限広げました。

ストレートライン浴槽

対応商品 **Arise**
※1620・S1818・1618・1616
1318・1316 サイズ



直線的でスタイリッシュな印象をあたえ、身体を安定させる背もたれ角度とアームレストでリラックス入浴が楽しめます。

肩湯を楽しめる“アクアフィール”対応浴槽。

半身浴は全身浴に比べ、湯量が少なく腹部やの水圧による負担が少ないために呼吸がしやすく長く入浴できます。一方全身浴は肩までつかれる心地よさが特徴。その両方の良さを一度に味わえるのがお湯を少なめに入れて楽しむアクアフィールの肩湯です。

グランフィット浴槽

対応商品 **SPAGE**
※1620・1618・1616
B1717・1418・1416 サイズ



身体に寄り添う形状、視覚的にも広がりを感じさせるフォルム。カラダにフィットしやすく、リラックスした姿勢がとりやすい浴槽です。

リクライニング浴槽

対応商品 **SPAGE**
※1620・1618・1616・B1717 サイズ



柔らかな感触のヘッドレスト、ゆるやかな角度の背もたれ、寝湯に近い姿勢で浮遊感と脱力感が楽しめる浴槽です。

マルチボード浴槽

対応商品 **SPAGE**
※1620・1618・1616・B1717 サイズ



柔らかな素材の「マルチボード」を備えた浴槽。読書やドリンクやアロマを楽しんだり、さらに座って足湯も楽しめます。

ホテルで味わうようなシャワータイム。

大粒の雨のようなボリューム感のオーバーヘッドシャワー。全身を包み込むようなやさしい浴び心地です。アクアタワーに採用された「打たせ湯」は心地よい刺激感とマッサージ効果が期待できます。

フルフォールシャワー

対応商品 **Arise**



ハンドシャワーで手軽にオーバーヘッドシャワーの心地よさが味わえます。片手でカンタンにシャワーを最適な位置に変えられます。

アクアタワー

対応商品 **SPAGE**



illustration © LIXIL+andesign All Rights Reserved.