

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

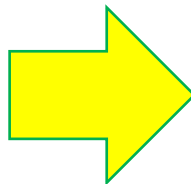
2・3月合併号



こんにちは。ベイビースタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
あつという間に年度末ですね。子
ども達は進級に向けて色々経験を重
ねている様子です。春はすぐそこ
ですね。
寒い日が続き、エアコンやストー
ブ等の暖房が欠かせませんね。しか
し部屋を温めると、その部屋の空気
は乾燥します。ウイルスや風邪の菌
等は、乾燥していると広がりやす
くなります。空調を使う際には加湿
も気を付けて、元気に過ごしまし
ょう。
今月もよろしくお願いいたします。

厳選リフォーム

間取りの変更リフォーム

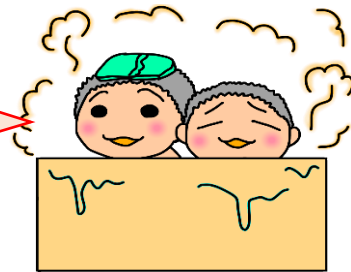


収納棚と壁を取り払って二つの部
屋を繋げて広くしつつ、壁紙を張り
替えました！子ども時代からの空
色の壁紙が気になっていたそうで、部
屋も広くなり、とても喜んでいただ

けました☆
倉吉市 水谷邸



お風呂上りに体を冷やさない**湯冷め対策**



お風呂に入って体を温めたはずなのに、なぜか入浴前よりも体が冷えてしまった…なんてことはありませんか？湯冷めは体を冷やすだけでなく、体調不良につながる原因にもなります。体をしっかりと温めた後にも気を付けて、寒い季節を健康に過ごしましょう。

湯冷めする原因

人は上がりすぎた体温を元に戻そうとして汗をかいたり、血管を広げることで熱を放出しようとしています。このため、入浴後など体が温まった状態では毛穴や体表面の血管が開いたままになり、熱放出が過剰に行われることで深部体温までも低下してしまいます。また、髪や体についている水滴が蒸発する際に熱を奪うこともあるので注意しましょう。

風邪を引き寄せる原因に

湯冷めすることでウイルスが活動しやすい体内環境となり、それと同時にウイルスと戦う免疫力も低下してしまいます。風邪のウイルスは基本的に低い温度を好み繁殖します。また、湿度が低くなると、より空気中にウイルスが漂いやすくなります。湯冷めは風邪にかかりやすくなるだけでなく、寝つきや睡眠の質を悪くしたり、肩こりなどを引き起こすこともあります。

体を冷やさないために

○脱衣所はヒーターなどで暖める

冬は、脱衣所と浴室とで大きな温度差があります。お風呂上りに急速に体が冷えてしまうのを防ぐため、脱衣所は暖かくしておきましょう。

○湯船にゆっくり浸かる

適温のお湯（38～40度）に10～15分ゆっくり浸かるのがベスト。副交感神経を刺激することで、血流が促進されて体が芯から温まり、湯冷めしにくくなります。

○お風呂上りは早めに髪を乾かす

肌についている水分はすぐに拭いて乾燥させることが大切です。また、濡れた髪も体温を奪う原因となるので、早めに乾かしましょう。

湯冷めをしにくくするひと工夫

☆みかん湯

みかんの皮を乾燥させてお風呂に入れます。「リモネン」という成分が血行を促進し、体を温めてくれます。

☆ゆず湯

ゆずの皮に含まれるクエン酸やビタミンCは、保温効果や美肌効果があります。さらに、香りによるリラックス効果も期待できます。

☆入浴剤など

体を温めるには、入浴剤や塩をお風呂に入れるのもおすすめ。皮膚の表面に薄い膜を作ってくれるので、熱が外に出ていきにくくなります。

☆温かい飲み物

白湯や生姜湯など温かいものを飲むとお腹が温まり湯冷めが軽減されます。冷たい飲み物は体を内側から冷やしてしまうので禁物です。

風船大好き子ども達



日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

登場人物紹介☆

父



母



長男



次男



B.B.B.Y
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア