

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

2月号



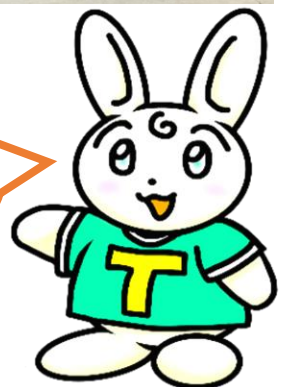
こんにちは。ベイビィスタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
雪が降ったり止んだり、積もった
り溶けたりを繰り返していますね。
長引く寒波に凍えます。そんな中
でもやはり子どもたちは元気いっ
ぱいで、雪を触りたがります。子どもは
風の子ですね。
インフルエンザなどの感染症が流
行る時季でもあります。うがい手洗
い、マスクをしっかりとし、予防し
ましょう。
今月もよろしくお願いいたします。

厳選リフォーム

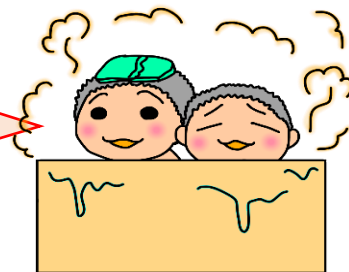
間仕切り用カーテン



倉吉市 グッドラック様
間仕切り用のカーテンを取付けさせていただきました。視界を遮りつつ落ち着いた色合いのカーテンです。ありがとうございました。



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

肌に付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。

雪の楽しみ

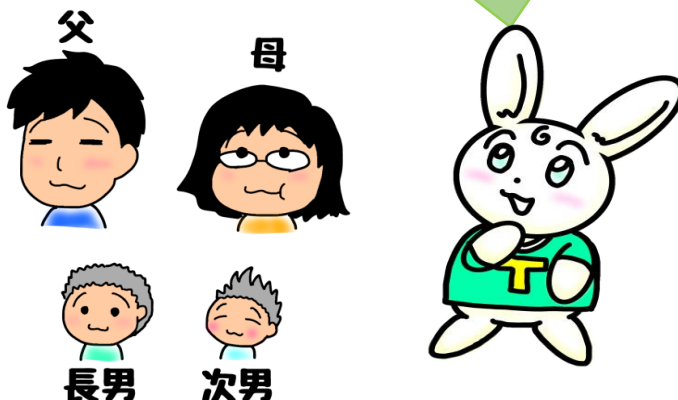


隙を見て食べようとします…

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☆



BBBY
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索