



野瀬建築



過ごしやすいくなる!あなたの住まい!

夏バテにご注意を

【夏バテ解消に入浴のススメ】夏は暑いからと、湯船に浸からずシャワーだけで済ませていませんか? 夏は屋内外の気温差が激しいので、体への負担が大きき季節です。食欲不振やだるいなど「夏バテ」の解消には入浴が効果的です。

夏の疲れには38℃の40℃の設定でぬるめのお湯につかると温熱効果で血流がよくなり副交感神経が刺激され、ストレス解消やリラックス効果があり疲労回復が促されます。

【入浴剤でリラックス】各地温泉の素、香りを楽しむもの、血流を良くする炭酸ガス系など、近頃は様々な入浴剤が手に入ります。弊社オススヌは、ヒノキチップ(木片)です。ヒノキの香りの入浴剤も市販されていますが、自然木のヒノキに含まれる香りは脳の活動と自立神経の活動を鎮静化し、リラックスさせることが分かっています。

また浴室を快適な空間にするには、リフォームを検討してみるのが一つです。お掃除が楽になるユニットバスや、高齢者の利用を考えた手すりの設置、

野瀬建築では「住まいに関わる」ご相談を承っております。お気軽にお尋ねください。

◆(有)野瀬建築 電話 0120(34)1829、津市高茶屋七丁目6番36号(井村屋通りローソン交差点を西へ)。

