

# ときめきMarché ~マルシェ~

株式会社MTG  
ReFa（リファ）  
「FINE BUBBLE PURE」

汗をかいた日は、シャワーですっきり洗い流したいですよね。そんなシャワータイムを極上のリラックスタイムに変えてくれる、特別なシャワーヘッドをご存知ですか？ 節水にもなって一石二鳥なんですよ！

## 【ReFaは国内メーカーシェア第1位】

株式会社MTGが展開する美容ブランド「ReFa（リファ）」は、エステティシャンの手技を再現した美容ローラー「ReFa」の開発を2008年から始め、今ではファインバブルシャワーヘッド、ヘアアイロン、ローラー美顔器の3品目で国内メーカーシェア第1位を獲得しています。「FINE BUBBLE」シリーズのシャワーヘッドは、バスタイムを美容タイムに変えることをコンセプトに誕生。毛穴よりもさらに小さい「ウルトラファインバブル」と「マイクロバブル」の2つの泡が、肌や地肌の汚れをやさしく落とし、シャワーを浴びるたびに肌や髪本来の美しさを蘇らせます。

## 【FINE BUBBLE PUREの特徴は？】

シルキーバスや節水機能に加え、専用カートリッジを装着することで、水道水内の塩素を除去できるシャワーヘッドです。柔らかく包み込む「ミスト」、強い水圧の「ジェット」、密度が高く細い水流の「ピュアストレート」、全身を包み込む「ストレート」の4つの水流を、ヘッド部分のレバーで切り替え可能。ご自宅での入浴タイムがエステやスパのようなリラックスタイムになりますよ。ただし、金属アレルギーの方は使えませんのでご注意ください。



## 暮らしのエッセンス

### ぴったり合った枕で快眠

暑い夜も快適に眠りたいですね。ぐっすり眠るためには体に合った枕がとても重要です。

#### ◆枕の高さ、合っていますか？

夜中によく目が覚めたり、ぐっすり眠れないのは、枕の高さが合っていないからかも知れません。ご自分に合った高さになると、睡眠の質が改善されます。ではどのくらいの枕の高さがピッタリなのでしょう？

#### ◆理想的な高さ

枕を使わずに平らな場所に寝た時に、床と首の間にできる隙間の高さを測ります。そこに枕が頭の重みで沈み込むとされる2cmを加えたものが理想的な枕の高さになります。枕が高すぎると、気道が狭くなり息がしにくく



なることで、いびきなどの原因になります。逆に低すぎると頭が沈み込むため、首の筋肉が疲れてしまい、肩こりの原因になります。横向きで眠る方は、首と背骨を結んだ線が、真っすぐ床と平行になる高さが理想的です。

#### ◆合わない枕を使っていた時は？

高すぎる場合は中材のパイプや羽毛の量を調節し、低すぎる場合は枕の下にタオルを折り畳んで入れるなど、1cmずつ調整しましょう。ぴったり合った枕で、暑い夜もぐっすり眠りましょう。