

寒さは健康美の大敵

住まいの快適レポート

暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごそう！

朝晩の冷え込みも厳しくなり、防寒対策は万全ですか？ 寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを！



暖かい部屋作りのヒント

●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われているそう。手軽に替えられる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



●熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなどの開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用して、熱が逃げにくくする工夫をしましょう。



●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば熱の流出も軽減。

●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器稼働したり、洗濯物を室内干しにして、快適な湿度に調整しましょう。

体の芯から温め、腸内環境を整える

●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が一要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルチニンを豊富に含む羊肉が特におすすめです。



●湯船に浸かる習慣づけ

入浴はシャワーですまらず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用しましょう。

オススメ商品
スパージュ

「あたたかさ」を守る基本性能「まるごと保温」



冬場が増える浴室での事故は、温度差によるヒートショックが原因。ヒートショックを防ぐには、リビングなど暖かい居室と浴室など寒い水まわりの温度差を緩やかにすることが大切です。

スパージュなら浴槽はもちろん、天井・壁・床と空間まるごとであたたかさを守ります。省エネにもつながり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさもそこには込められています。

浴室内の温度低下の差 約3℃

まるごと保温なし(Lパネル 非保温仕様)と比較した場合

4時間後の温度低下 2.5℃以内

浴槽保温：サーモバスS

冷たさを感じにくい



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

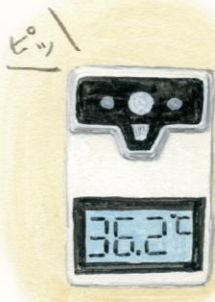
家庭内の感染対策を工夫して おうち時間をより快適に!

住まいの快適レポート

インフルエンザも猛威をふるうこの時期。不要不急の外出は極力控えたいもの。感染症対策に加え、健康管理を徹底して楽しく快適なおうち時間を!

非接触が感染予防の近道!

外出先ではもちろんのこと、家庭内でも極力、物との接触回数を減らすことが予防の第一歩です。市販の非接触グッズなどを活用して、手軽に感染予防対策を。



壁にかけられ、おでこを近づけるだけで計測できる非接触型体温計。



エレベータの開閉ボタンを押したり、ドアノブに引っ掛けて直接手で触れずにドアを開けることもできる万能フック。



手をかざすと自動で洗剤が噴霧されるセンサー付きソープディスペンサー。アルコール消毒液噴霧器もあり、合わせて用意したいおすすめグッズ。

ウイルスに負けない体作りを日々実践!

ステイホームで運動不足。ストレスもたまりがちで、免疫力低下につながる要因のひとつです。ダイエットとリフレッシュを兼ねて、身近なペットボトルを利用して、筋力アップ体操を実践!

- 1 500mlのペットボトルに水を入れ両手に持つ。
- 2 両腕を伸ばして肩の高さまで前に上げて、下ろすを10回繰り返す。同様に前に上げて、胸を開くように左右に開閉。
- 3 軽くひざを曲げて、両腕を下に伸ばしたまま、ウエストを左右にねじる動作を20回。
- 4 足を開き、両腕を床と平行にまっすぐ伸ばして、ねじるように前傾。左手を右足の甲につけ、右手は上に伸ばし30秒キープ。反対側も同様に。



オススメ商品 キッチン用水栓 ナビッシュ

タッチレス水栓で調理中も片付けも効率よく、触らないからキレイが続く!

センサーに手をかざすだけで吐水/止水ができ、汚れた手でも触れずにラクラク操作できます。

おすすめポイント

- ①乾電池式で電気工事不要
水栓工事のみでタッチレス水栓に交換可能。単1乾電池2本でお使いいただけます。
- ②シンク作業もラクラク
ホースを引出せばハンドシャワーに。シンクのお掃除もカンタンにできます。
- ③洗浄時の水ハネを低減
一般的なシャワーより密度の高いスポット微細シャワーで水ハネを大幅に低減。
- ④効果的に省エネ
容易な止水操作と、スポット微細シャワーで省エネ効果が期待できます。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751