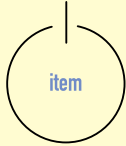


file.01



便利な家具や家電を使って快適なテレワークを！

テレワークを行うことも日常になった今、ワンランク上の環境を整えてみませんか？
長時間座っても辛くないチェアや疲れを癒してくれるマッサージャーなど、
身近にあると便利な家具や家電をご紹介します。

ソファのような立体的シートデザイン！
長時間の使用でも疲れにくく、
ゆったりと座れます。

ファブリックポケット コイルチェア



ボリューム感のあるウレタン層とポケットコイル層の二層構造
になっていて、まるでソファのような座り心地が特徴です。肘置
きなどにも、手触りの良いファブリック素材を使用しています。

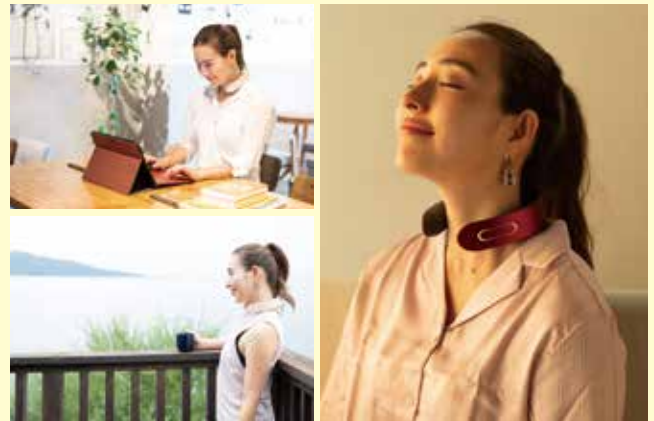
ポケットコイル内蔵座面のエグゼクティブタイプですので、長
時間の書き物やパソコン仕事、テレワークをされる方におすす
めです。

メーカー希望小売価格：42,900 円（税込）

●ナカバヤシ株式会社
〒543-0031 大阪府大阪市中央区北浜東 1-20
TEL 0120-166-779
ホームページ・アドレス <https://www.nakabayashi.co.jp>

たった 15 分で首回りをリフレッシュ。
場所を選ばずに至福の
リラックスタイムを！

ニップラックス ネックリラックス



日本企業が開発したネックリラクゼーション機器。安全かつ
手軽に使用できるように、もっとも心地よいフィット感を追求し
ました。U字型のリングネックカーブの設計により、長い時間着
用しても滑り落ちずに不快感がありません。

サイレントモードにすれば、周りを気にすることなく使用でき
るので、隙間時間を利用して至福のリラックスタイムが楽しめます。

メーカー希望小売価格：9,680 円（税込）

●株式会社日創プラス
〒813-0044 福岡県福岡市東区千早 5-20-1 ニューガイア千早 4F
TEL 092-719-0756
ホームページ・アドレス <https://www.nissoplus.co.jp>

毎日のように何気なく入っているお風呂ですが、入浴には冷えた身体を温めるだけでなく、疲労回復や免疫力の向上、リラックス効果ほか、さまざまなメリットが期待できます。今回は、効果的な入浴法について考えます。



入浴で血流が良くなり免疫力をUP！

免疫力を上げるためには「40℃×10分×全身浴」の入浴を継続することが有効です。体温の上昇によって免疫細胞の一種であるリンパ球やNK細胞が増加するからです。

さらに、血流が3～5倍に改善します。体内では本来、免疫細胞がつけられる場所と実際に機能する場所とが離れているのですが、お風呂に入って血流が良くなることで免疫細胞が体内を効率よく循環するようになると言われています。ですから、「40℃×10分×全身浴」の入浴法は、血流改善という観点からもおすすめの方法なのです。

また、睡眠をしっかりすることで免疫力が維持されるので、入浴のタイミングがとても大切です。夜、就寝前の1時間から2時間前に入浴を完了することで、体温が程よく下がり良い睡眠が得られることが報告されています。

帰宅したらすぐにシャワーを浴びて皮膚表面の汚れを落とし、清潔にして感染予防を図る人も多いでしょう。しかし、シャワーを浴びるだけでは免疫機能の改善までは期待できないので、普段から湯船につかる習慣をつけておくことが大切です。

“バスルームでの事故を防ぐために気をつけたいこと”

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- 2 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にする。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- 4 アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控える。
- 5 入浴する前に同居者へ一声掛ける。



おうちの BATHROOM & GOODS

入浴剤
『お茶農家さんが作った入浴剤』

狭山茶葉を使い、茶カテキンが豊富に含まれています。保湿や美肌の効果が期待できます。
●価格：200円 (狭山茶農家ささら屋)



バスプラネタリウム
『Projector Dome -STAR MAP-』

星座を映すルームプラネタリウム。防滴仕様なので、バスルームで迫力満点の星空を楽しめます。
●価格：2,750円 (株式会社ドリームス)



お風呂枕
『マシュマロピロー』

お風呂をさらにリラックスできる空間に。ホタテの貝殻のパウダーを練り込んだ消臭抗菌仕様です。
●価格：2,718円 (株式会社大島屋)



LIXILのシステムバスルーム **今話題!**


湯を、愉しむ。時を、味わう。『SPAGE』スパージュ
<https://www.lixil.co.jp/lineup/bathroom/spage/>

お湯が首から肩を優しくなでる「肩湯」、身体の凝った部分に落下するお湯を当てて心地よい刺激が楽しめる「打たせ湯」など、自宅で疲れやストレスを癒すことができるシステムバスルームです。



監修者：早坂信哉 (はやさか しんや)

1968年生まれ。宮城県出身。温泉療法専門医、博士(医学)。2002年、自治医科大学大学院医学研究科修了。浜松医科大学准教授、大東文化大学教授などを経て2015年、東京都市大学人間科学部教授。一般財団法人日本健康開発財団温泉医学研究所長。



参考記事：
お風呂の効果は●●で変わる？効果的な入浴方法まとめ
<https://allabout.co.jp/matome/ci000000017499/>
入浴でリフレッシュ！極上バスタイム
https://www.kao.co.jp/lifei/support/84/?intcmp=lifei_sup21_text_sup84



理想的な入浴とはどんなことなのか？

入浴時には、皮膚表面の温度だけではなく、身体を中心部分の温度(深部体温)を約1℃上げることが理想となっています。入浴で十分に温まることによって全身の血液循環が良くなり、身体にたまった二酸化炭素や老廃物が排出されやすくなって、疲労回復や免疫力の向上にもつながります。

また、約40℃とぬるめの湯船に肩までつかること副交感神経が刺激され、緊張がほぐ

れてリラックスしやすくなります。

そのあと、30℃程度の湯を手足に30秒ほどかけることを3回繰り返し、再度、湯船にかかる「温冷交代浴」をすると、むくみ防止にも効果があると言われています。

さあ、日常生活の慌ただしさや悩み事をしばし忘れて、身も心もゆったりとした気分で、あなただけの入浴時間、あなただけの空間を楽しみましょう！

“入浴による3つの有効作用”

- 湯船にゆったりつかると入浴では、温熱作用、水圧作用、浮力作用という3つのうれしい効果が得られます。
- 1 温熱作用：湯船につかると体温が上がって血流が良くなり、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が除かれ、疲労回復やコリと痛みがやわらぎます。
 - 2 水圧作用：水圧によってウエストが3～5cm細くなり、血管にも圧力がかかるため、心臓の動きが活発になって血液の流れが良くなります。
 - 3 浮力作用：水中の浮力によって湯船の中の体重は約10分の1に抑えられます。さらに、体重を支える筋肉や関節を休め、体全体の緊張がほぐれます。

“温冷交代浴のやり方”

- 1 40℃の湯船に3分間肩までつかる。
- 2 湯船から出て、30℃程度のぬるま湯を手足先にシャワーで30秒ほどかける。
- 3 上記1、2を3回ほど繰り返す。
- 4 最後にまた湯船につかってから出る。



極上のバスタイムをもたらす入浴剤

入浴そのものが気分転換法の一つですが、その気分をさらに盛り上げてくれるのが入浴剤。入浴剤は、その使用目的や成分などにより「医薬部外品」と「化粧品」の2つに大別されています。目的に合った入浴剤を上手に活用することもリラックス効果を生むのです。

「医薬部外品」の入浴剤は温熱効果を高めて、疲労回復や肩コリ・腰痛・冷え症・神経痛などといった身体の不調をやわらげてくれる効果があります。例えば、入浴剤によって炭酸ガスが溶け込んだお湯につかると、血流量

も増えて、温まった血液が身体全体を循環して入浴後はポカポカ、楽になります。

「化粧品」の入浴剤は、皮膚を整えたり、うるおいを与えて保護したりするスキンケアが目的です。肌のうるおいを保ち、かさつきを防ぐことができます。

また、時には好きな香りを楽しむためのアロマオイルやハッカ油を湯船に数滴たらして極上のバスタイムを味わうことも良いでしょう。入浴が心身にもたらす効果をさらに高めてくれます。