

むらやま通信

2020年3月号

発行

(株)むらやま

本社：横須賀市佐原5-10-3

TEL 046(836)7741(代)

営業所：横須賀市衣笠栄町1-70

TEL 046(851)0936



コロナウイルス感染症もまだまだ心配な日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は **免疫力を上げる入浴のコツ** をお伝えさせていただきます。

こちらにチェックリストをご用意してみました。

お客様の入浴習慣が免疫UPにつながりやすいかどうかチェック！

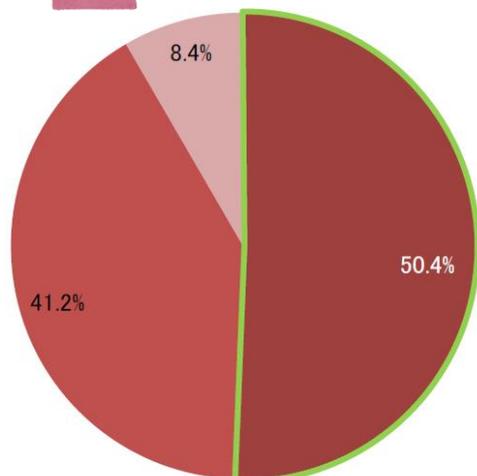


入浴習慣チェックリスト

- 1. 浴前、入浴後にそれぞれコップ1杯以上の水分を飲んでいる
- 2. 湯温は41℃までにしている
- 3. 汗が出るまで浴槽に浸かる
- 4. 湯上りはクーラーや扇風機に当たらない
- 5. 寝る1～2時間前に入浴している
- 6. 入浴剤を使っている
- 7. 入浴中はスマホは持ちこまないようにしている
- 8. 肩までしっかり浸かる
- 9. 入浴前に浴室暖房をかける、シャワーでかけ流しをして浴室をあたためる
- 10. 浴槽で深呼吸をする、歌を歌う
- 11. 浴槽からでるとき、水を体につけない
- 12. 毎日浴槽に浸かっている



チェックが5個以下の方は「免疫が上がりにくい入浴」をしてしまっている可能性が高いです。



リンナイ(株)調べ

”免疫”が上がりにくい入浴”
をしてしまっている方は

約5割！

■ 0～5個 【免疫が上がりにくい入浴をしてしまっている可能性大！】

■ 6～8個 【より正しい入浴法を意識することで免疫を上げよう！】

■ 9～12個 【免疫が上がりやすい入浴が実践できています！】

入浴のコツは裏面をチェック！👉

東京都市大学人間科学部 早坂教授監修 免疫力を高めやすい入浴のポイントはこちら！

1. 免疫力アップのカギは入浴による血流改善と体温上昇。免疫は「病原体に対する身体の総合防衛システム」です。何か特定のことをすれば、免疫力が劇的にアップするという方法はありませんが、免疫力を上げると考えられる生活習慣があります。その1つが入浴です。免疫系では、免疫細胞が作られる場所と実際に機能する場所が体内では離れていますが、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り、免疫機能が向上すると考えられます。また、体温上昇そのもので免疫細胞が活性化されます。これらのことから適切な入浴が免疫力を上げると期待されます。

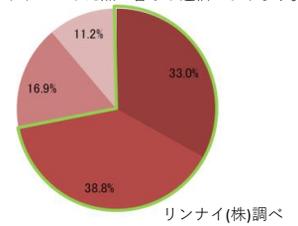
2. 毎日40℃のお湯に全身浴で10～15分が基本 血流を良くするには、熱すぎない40℃のお風呂に肩まで全身浴で10～15分入ることが基本です。この基本的な入浴法で血流は改善し、体温を程よく上昇させます。40℃を超える熱いお風呂は入浴時に血圧の急上昇を引き起こすだけでなく、体温も急上昇させた後、すぐに体温が下がりますので結果として温まりが長く続きません。また、長く入り過ぎますと、のぼせ（熱中症）を引き起こしますので、長くても15分以内で、額に汗をかいたら湯船から出るのが良いタイミングです。毎日入ることで良い睡眠にもつながり疲労も回復します

3. お風呂でマインド“フロ”ネス！？ コロナ禍もあって、日中は日常生活や仕事などで例年より強くストレスを感じ、交感神経が強く働いています。交感神経が強く働きすぎると免疫力が低下しますので、お風呂でリラックスして副交感神経の働きを強めることが大切です。湯船では40℃以下のぬるめの湯に浸かり目を閉じて腹式呼吸で鼻から3秒息を吸い、すぼめた口から5秒かけて息を吐きだす“マインドフロネス”瞑想で、もっとストレス解消が期待できます。

掲載の情報はリンナイ株式会社が2020年10月21日にリリースした熱と暮らし通信によります。

温泉、お好きですか？

温泉が好きという方は約70%！でも昨今のコロナウイルスのせいで、最近行けてないのではないのでしょうか？ そんなお客様にオススメなのが、リンナイのマイクロバブルバスユニット！ 真っ白なお湯で、自宅でも温泉気分が味わえます！



人気の白濁のお湯をご家庭に

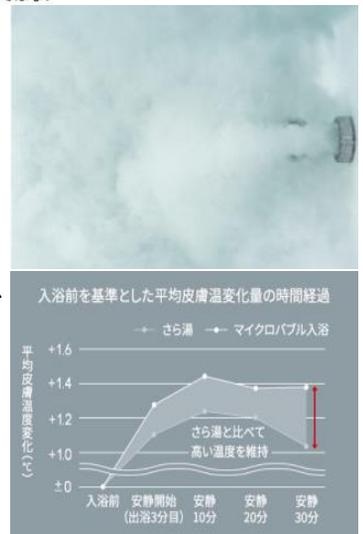
実際に体験された方からは、「さら湯よりも上質で、高級な印象を受ける」「温泉に入っているようで、入浴自体が楽しい」といった声をいただいています。

優れた保温・保湿効果

全身を包み込む泡によって、お湯の熱が芯まで伝わり、湯あがり後の温かさが持続します。また、マイクロバブルの微小な泡が皮膚表面の汚れをやさしく洗浄します。

敏感肌の方・お子様にも安心

水と空気だけで生みだされる白濁したお湯は、肌への刺激が心配な方やお子様でも安心してお使いいただけます。



Rinnai のマイクロバブルバスユニットなら、半日の工事でお取り付けできます！詳しくはお問合せください！

～担当よりひとこと～

非常事態宣言の発出により新営業所オープニングイベントは延期となりましたが、新営業所では感染症対策を徹底した上で、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

担当：沼田