



調うリフォーム専門店
ウェルスハシモト

〒999-6101 山形県最上郡最上町 279-13
tel. 0233-43-4103 fax. 0233-43-4108
E-mail: wells-h@if-n.nc.jp HP: wells-hashimoto.jp



代表者交代のご挨拶

いつもウェルスハシモトを御愛顧頂き感謝申し上げます。橋本照雄が「橋本建具店」を創業し60年が経過しました。ひとえに地域の皆様を支えて頂いたお陰様です。一同心より感謝申し上げます。この度、橋本広幸が代表となりました。相変わらずのご愛顧のほど重ねてお願い申し上げます。私どもがリフォームを通して叶えたい「唯一の目的」は、地域の皆様の「心と体の健康と笑顔」です。住まいが「ハワースポット」になるにはどうすればいいの？を常に研究し研鑽を重ねてきました。これから私どもは「調うリフォーム専門店」として、お客様の心豊かな生活のお手伝いという当店の理念に改めて立ち返り、常にその軸に戻りながらお客様へのご提案やご提言などさせて頂く所存です。まだまだ拙い店ではありますが、皆様のご指導、ご鞭撻を頂戴しながらより良い店づくりを発展させていく所存です。これからの地域振興は本当の意味で、自然環境を恵みとした、「食」「療養」「暮らし」がキーポイントになるのではないのでしょうか？地域の自然環境や温泉など感謝しながら皆様の暮らしのサポートにお力添えできたら幸いです。

お風呂の大切さ

こんにちはウェルスハシモトです。いつもご愛読ありがとうございます。またコロナウィルスの早期終息を心よりお祈り申し上げます。

今回は【お風呂の大切さ】について描きたいと思います。

みなさんは毎日入浴していますか？ 湯船に入らずにシャワーだけだったり、カラスの行水だったりしませんか。自分や子どもたちがそんなお風呂の入り方をしていたら要注意。それでは大人の仕事や日々の生活、子供たちの練習や試合の疲れは取れにくいでしょう。入浴は体をきれいにするだけでなく良質な睡眠へ誘い、疲労を回復させてベストなパフォーマンスを導くものです。実は入浴は食事や睡眠と同じように、とても大切なものなのです。今からでも自分、ご家族で入浴の習慣を見直してみたいはいかがでしょうか？

特にこれからの暑い時期にはとても大切になっています。

夏こそお風呂に入った方がいいと言われています。

暑い毎日が続く中で、疲労感が抜けづらかったり、クーラーで身体が冷えたりする場合は湯船に浸かるのがおすすめです。入浴を習慣化することで身体の発汗機能を向上させ、体温調節のしやすさにもつながります。

シャワーでは絶対得られない、バスタブに浸かることの効果

- ・浮力によって筋肉が緩み、リラクゼーション効果が得られる
- ・温熱によって血管が拡張し、血流が良くなる。内臓の働きを助け自律神経をコントロール
- ・水圧によって横隔膜が押し上げられ肺の容量が減少するので、空気を補うため呼吸が増え、心肺機能が高まる。
- ・水圧によって足にたまった血液が押し戻され、血液の循環を促進

花王パーソナルヘルス研究所(右図)では、40℃のお湯に胸まで浸かって入浴したときに出る汗の量の推移を調査。その結果、入浴して数分後から汗が出はじめ、その後時間とともに汗の量が増えていく様子を確認しました。体温を調節する発汗機能をきちんと働かせるためには、汗をかくことに身体が慣れておくことが大切。湯船に浸かって汗をかく習慣をつけることは、身体の体温調節機能を働きやすくすることにつながります。シャワーで済ませてしまうことが多い人は、無理をしない範囲で湯船に浸かることをはじめてみてはいかがでしょうか？温熱によって自律神経にも影響を及ぼします。熱めの湯につかると交感神経が優位になり、アクティブになります。ぬるめの湯では、副交感神経が優位になり、リラックスできます。ですから、疲労回復のためにはぬるめの湯につかるほうが効果的です。冬なら40℃、夏は38℃程度が目安。温度はあくまで目安であり自分がお湯に浸かって「気持ちいい」と感じる温度が適温です。血液は1分ほどで体を1周します。熱めのお湯にサツとつかただけでは、表面が温まるだけで深部体温は高まりませんし、冷えるのも早いのです。血流を良くすることが体温を上げるポイントなのでうっすらと汗が出てくるまで、10分程度浸かることをお勧めします。

■浴槽に浸からずに睡眠・仕事・スポーツの質を上げる方法はあるのか？

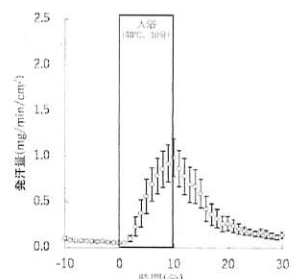
浴槽につかる事もなく睡眠、パフォーマンス力を上げる方法があります。以前から紹介している【ミストサウナ】です。ミストサウナは例えば頭から足先までの全身浴をする事と同じです。また子供たちは背が小さい、遊びたいでほとんど立ったままの入浴がほとんどで、上がる時だけ「肩まで沈んで10秒数えたら！」と良く数えたりします。下半身だけ赤くなり、上半身は冷めたままなどになっていると思います。スマホ、ゲームなどで自律神経の乱れで寝つきが悪い子も出てきているようです。ミストサウナはそんな方々にも入りやすくバスタブに入るよりも効果があると言われています。(右図)

今日から充実したお風呂タイムを楽しんでみてはいかがでしょうか？

【湯船入浴頻度】



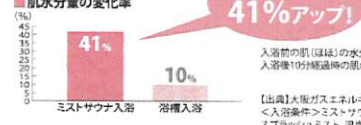
さら湯入浴における発汗量



発汗量とるおいに効果あり!



■肌水分量の変化率



【出典】大塚ガスエネルギー技術研究所 <入浴条件>ミストサウナ入浴(天井循環送風形スプラッシュミスト、温度約40℃、入浴時間10分)、浴槽入浴(湯温40℃、入浴時間10分)、N=6名

ドライサウナとミストサウナ

ドライサウナ

乾熱で、室温は80度から90度前後に保たれており、湿度は極めて低い。蔎やガス、電気、遠赤外線によって室内の温度を上げている。サウナに置かれている熱石に水をかける人が多いのは、蒸気を生じさせて心地よい湿気を求めるそうです。サウナに行く人は、その価値を実感していて、多くの人が血液循環や循環器の健康に改善がみられたという。研究によると定期的にサウナへ行く人(20分間を週に4回程度)には、心臓病や脳卒中、認知症のリスクが著しく低いことが判明しています。サウナの熱により、血液を循環させるので心拍数が上がり、心臓の動きは活発になる。座っているだけで、運動の代わりとまではいかないけれど有酸素運動で得られる効果も期待できます。また、体の痛みやコリを軽減したりエネルギーをつけて、気分を一新する目的でサウナに行く人もいます。注意したいのは、熱さでめまいや脱水症状を起こさないようにということ。サウナに行く前後には、必ず水分補給をする。また、最近心臓発作を起こした人や、心臓や血管に健康上の問題がある人は、サウナには行かないようにして下さい。心拍数が上がるので注意が必要です。

ミストサウナ

湿度が高くドライサウナほど熱くはない。室温は38度から50度前後に保たれており、湿度は100%。そこまで高温ではないのに、湿度が高いために、ドライサウナより熱く感じることもある。これは乾熱か湿熱の違いで、ミストサウナにもドライサウナと同様の健康効果が得られる言われています。心臓の健康が改善したり、痛みやコリが軽減されるような効果は、ミストサウナからも得られます。汗をかいて体重が減ったとしてもそれは体内の水分量によるケースがほとんどなので、サウナで減量を期待するのは良くない。「呼吸器疾患の処方薬は、気道を乾燥させてしまう性質があるので、蒸気によって保湿され肺が普段より開くので、気道が潤います」と、ミストサウナはアレルギーやぜんそくなど、呼吸器官に問題がある人にはうれしいメリットもあると言われています。

※ドライとミスト、健康効果について。
アメリカ版ウィメンズヘルス翻訳から抜粋。



～クオリティーライフラボ～

コンビニやコーヒーショップで飲み物、日常生活で使用している紙コップに注いだ熱湯を分析した研究により、紙コップでコーヒーやお茶を飲むと大量の**マイクロプラスチック**が飲料に溶け出すことが判明しました。研究チームが紙コップに85～90度の熱湯を100ミリリットル注ぎ、15分間放置してその様子を**蛍光顕微鏡**で観察したところ、マイクロプラスチックが湯の中に放出されていることが確認されました。マイクロプラスチックの数を計測したところミクロンサイズのマイクロプラスチック粒子が100ミリリットル中に約2万5000個含まれていることが分かりました。「コーヒーやお茶を飲むのにかかる15分間でカップのプラスチック層が劣化し、2万5000個のミクロンサイズの粒子となって飲料中に放出されます。つまり、紙コップ入りの温かい飲み物を毎日3杯飲む人は、肉眼では見えないマイクロプラスチックの粒子を1日に7万5000個摂取することになります」と話しました。

(インド工科大学 Sudha Goel准教授)

また紙コップなどの商品には「オピソゲン」という物質が含まれており、太る本当の原因だということが、近年の研究で明らかになった。「オピソゲン」とはホルモンや代謝などの機能を損ねながら、遺伝子レベルで「肥満体質」に変えてしまう有害物質のことである。私たちが、普段から普通に食べて使用しているものに含まれています。

【機能医学・内科医の、賀来怜華医師(ウェルネスクリニック神楽坂院長)】

など研究チームが様々な研究データを発表しています。
今日から自分専用タンブラーを持ち歩き、コンビニでコーヒーを買うときはMYタンブラーで購入してみてもいいでしょうか？

タンブラー情報→



・myタンブラーで購入するとお得なコンビニもあります！！

セブンイレブン = △myタンブラーでの購入(店頭によっては× お店の人へお聞きください)
ファミリーマート = ○myタンブラーでの購入可能。
ローソン = ◎myタンブラーでの購入で10円引き！！