

## 夏こそ！お風呂で疲れを癒しましょう

暑い夏を乗り切るためにも、お風呂に入ることは大切！  
入浴剤なども使いながら、楽しんでみてください♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「夏の入浴」です。

夏は暑さでヘトヘトになったり、冷房の効いた空間で体が冷えたりと、体調管理が大変。そこで、入浴で疲れを癒すポイントをご紹介します。

### 湯船に浸かると さまざまなメリットが

夏こそ湯船に浸かることで、さまざまなメリットがあります。

●**汚れや皮脂が落ちやすくなる**  
日焼け止めや化粧品汚れ、皮脂をしっかりと落とすことが大切。湯船に浸かることで、毛穴が開いて汚れが落としやすくなるので、あせもや肌荒れなどの肌トラブル回避につながります。

●**冷えや疲れの軽減が期待できる**  
冷房の効いた空間にいて、なかなか汗をかけない環境でも、湯船に浸かれば汗をかくことができ、体温調整に役立ち、熱中症のリスク回避に役立



ちます。

### ●**むくみの改善に役立つ**

湯船に浸かると、体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わるそうです。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へ押し戻され、血流やリンパの流れを良くする手助けをしてくれるとか。それを静水圧作用というそうです。



湯船に浸かると、深部体温を上げることができ、入浴後に深部体温がしっかりと下がることで、スムーズな入眠をサポートしてくれます。

### 入浴剤を使うなど 快適にお風呂を楽しもう

「湯船に浸かると、面倒！」というとき、入浴剤を楽しんでみてはいかが？  
今では、メント系の入浴剤も豊富で、湯あがりもさっぱり！スーパークール系は、より清涼感が期待できます。そのほか、柑橘系の香りはリフレッシュ効果をもたらしてくれます。さまざまな入浴剤のなかでもおすすめなのが、炭酸ガス系の入浴剤。温浴効果を高め、血行が良くなるので全身の新陳代謝が活発になり、疲れが和らぎます。ちなみに、炭酸ガス系の入浴剤は、入れてから2時間以内の入浴がより効果的だそうです。ほかに、重炭酸入浴剤もあります。お湯に溶けると炭酸ガスが発生させ、その後、重炭酸イオンになって溶け込み、やわらかいお湯に。さらに、重炭酸イオンの濃度が長時間続き、

もし、日焼けをしたら、湯船に入ると刺激になるため、シャワーをぬるめ



湯船の温度は、38℃～40℃がおすすめ。10～15分程度ゆっくり浸かると、体の芯まで温まることができます。

疲労回復に効果的です。  
入浴時は、ちょっとした注意が必要。湯船の温度を高くしたり、長時間入りすぎると、のぼせる可能性があるので気をつけましょう。浴室内の温度が高いな、暑いな、と思ったら、換気扇をつけたり、窓があれば開けるのもおすすめです。



脱水を防ぐため、入浴前後には必ず水分補給をしましょう！

にし、水圧が調整可能なら弱めにした  
り、ぬるめのかけ湯で流しましょう。  
体を洗うときも、手のひらでやさしく  
洗いましょう。  
湯船に入るのがどうしても面倒！  
という場合は、大きめの洗面器などに  
くるぶしが浸かる程度までお湯をた  
めて足湯をしながらシャワーを浴び  
ると良いですよ。シャワーだけよりも  
温熱効果が上がります。疲れが取れやす  
くなるそうです。



# 現場レポート



## 前橋市 ウラノス様民泊新築工事

前橋市問屋町でウラノス様民泊新築工事の地鎮祭を5月9日に行いました。戸建て3棟を同じ敷地に建てます。建物は民泊で貸すそうですので、完成したら皆さんもご利用ください。お楽しみに(´ω`)ノ



払ったま



## 前橋市 K様邸新築工事

K様邸が完成し無事に引渡しが終わりました。リビングが20帖あるのですが吹抜けが8帖あるので思っている以上に広く開放感がありました。2階の寝室、子供部屋の小窓からリビングが見えて一体感があるお家だと思いました(・ω・)



Wow!

## 前橋市 クリーニングホシノ様新築工事

前橋市若宮町でクリーニングホシノ様の地鎮祭を6月14日に行いました。これから暑くなりますが、熱中症に気を付け安全第一で工期内で完成させられるように頑張ります。



うっ~



えいせい

## 前橋市 Y様邸新築工事

完成引渡しが無事終わりました。玄関にいきなり天井まである手摺り(∩\_∩;)インパクト抜群！狙ってたそうです。ドライルームがあり室内干しするように出来ています。二世帯で住むとのことで2階にもリビングがあったり、シャワールームがあるんですよ(°\_°)



Good job!

## アルファスクエア Debut !

前橋市問屋町の産業ビルがアルファスクエアにリニューアルオープンいたしました。現在1階1部屋、2階4部屋貸テナントになっております。ご興味がある方がおりましたらテナント課までお気軽にお問い合わせください。



なんとことしてしょう

## アルファボディプラン 会員募集中!

個人会員の月会費を大幅値下げいたしました(∩\_∩;)暑い夏でも室内で快適に運動できる24時間ずきな時にすぎただけご利用出来るアルファボディプランを宜しくお願いします。法人会員も募集中です(´0´)ノ

24時間ジム使い放題 法人会員募集中!

法人会員限定プラン 10(3名) 11,000円/月

alpha body plan ☎027-288-0538



## 祝 アルファプラン創立30周年感謝祭

5月18日に前橋のロイヤルチェスターにてオーナーセミナー、アルファプラン安全協会総会並びにアルファプラン創立30周年感謝祭を開催いたしました。オーナーセミナーでは資産形成セミナーとして株式会社PLACEの代表取締役松本様に新NISAを活用した不労所得に関するセミナーを実施して頂きました。30周年感謝祭ではご来賓の方々始め、オーナー様、協力業者様、取引先の銀行様等たくさんの方々にご出席いただきまして誠にありがとうございました。次回開催は10年後、40周年記念感謝祭を予定しておりますのでその時にまた皆様にお会いできることを楽しみにしております。今後とも株式会社アルファプランをどうぞよろしくお願い致します。



前橋 不動産業のアルファプラン 280人が出席して節目を祝い、今後のさらなる発展を誓った。同社のこれまでの歩みを紹介するスライドショーが上映された。小宮社長は「縁を大事にし、正義を貫いてきた。40周年に向けてご指導ご鞭撻、エールをいただければ」と感謝状を先立ち、不動産オーナー向けのセミナーと、同社の安全協会の総会も開かれた。(須永彪月)

5/19の上毛新聞に掲載されました



間違いがし答え: ①猫のしっぽ ②かけ布団の柄 ③熊のぬいぐるみの目 ④女の子の服の襟 ⑤蚊取り線香

ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社アルファプラン  
027-210-5775

株式会社アルファプラン 建設部  
371-0855 群馬県前橋市問屋町2-4-3 アルファビル2F  
TEL 027-210-5775 FAX027-210-5776  
https://www.alphaplan.co.jp



「おすまい」の新築・建替えから増改築・リフォームも、アルファプランにお任せください!