

足元から温めるバスフロア

最近の家は少なくなったと思いますが、リビングと脱衣所、バスルームなどの室温に大きな温度差があると、体に負担をかけてヒートショックを起こす場合もあります。そのような心配を取り除くため、バスルームの床を温かいものにするとよいでしょう。初めから足元が温かければ体への負担も少なく、バスタイムをリラックスして過ごせます。

空間全体を保温材で包み込んで温めるタイプのバスルームもあるので、いろいろ調べてみるとよいでしょう。家族で入浴する際、次に入る人も温かいので、一年を通して快適なバスタイムを過ごすことができます。プラスアルファの機能として、水はけがよく滑りにくいバスフロアを選ぶと、より安心です。

季節の変わり目で、環境が大きく変化することも多い春は、疲れがたまりやすいもの。また昨年の震災を受けて、心が疲れているという人も多いでしょう。その日の疲れを翌日に残さないためにも、またリラックスして翌日に備えるためにも、バスタイムをより快適にしてみませんか。

疲れのとれるバスタイムに

ジェットバスで疲れ知らず

ジェットバスは心身の疲れを取るのにオススメです。足裏や腰、背中など、ライフスタイルや体質に合わせて種類を選ぶとよいでしょう。強い泡は疲れた部分をマッサージし、筋肉の緊張をほぐしてくれます。また優しい水流にすると、リラックスした気分になれるでしょう。

心身の疲れをほぐすだけではなく、温熱伝導により体の芯から温まることもジェットバスの特長です。また、細かな泡が当たることによって毛穴が開き、体の汚れがより落ちやすいのも魅力。一日の終わりのリフレッシュに最適です。

シャワーで疲れをとろう

バスルームの設備全体を取り替えるのは大変ですが、シャワーヘッドだけを取り替えることは簡単にできます。例えば、ミストシャワーは、非常に細かい霧で肌の奥まで潤い、新陳代謝を促します。また肩や腰の凝りを自覚している人の場合は、マッサージシャワーもよいでしょう。強めのシャワーを凝った部分に当てることで血行を促進し、疲労回復につながります。平日はシャワーで済ませるという人には特にお薦めです。

シャワーヘッド
バスルームフロア
ジェットバス