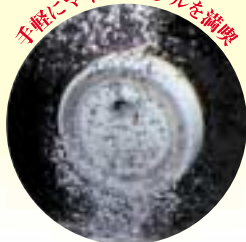


おすすめ
その2

マイクロ気泡でリラックス

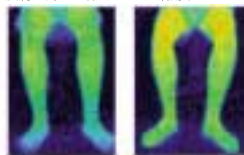
手軽にマイクロバブルを満喫



20マイクロメートルの
マイクロバブルがカラダをつつむ

きめ細かな気泡がやさしく肌を包んで、
リラックス効果を生み出します。また、
身体の芯まで温まり、入浴後も湯冷め
しにくくポカポカ感が長続きします。

皮膚血流量の増大による温浴効果がアップ。



普通浴
(入浴後30分経過)

マイクロバブル浴
(入浴後30分経過)



おすすめ
その3

ミスト浴でリラックス

じっくり身体を温めるミスト浴には、緊張をほぐし、疲れなどの精神的ストレス
を解消する働きがあります。入浴後の心地よい快眠が期待できます！

how to
ミスト!

ミストサウナで新陳代謝をUP!

入浴前にミストで壁や床を暖めて、ミスト
サウナをご自宅。短時間で汗腺が開き、
効率良く汗をかくことができます。



株式会社ノーリツより

アロマも楽しめる
浴室ライトをプレゼント

抽選で
1名様

応募方法:本誌差込みのハガキが官製ハガキにご住所・
電話番号・お名前・「アロマも楽しめる浴室ライト希望」
とご記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募メ切:平成21年4月10日必着

※当選発表は2009年6月発行予定「Hotひといき」Vol.17に
掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)



毎日入るお風呂だからこそ、
そのひとときを大切にしたい
明かりと香り、いつもの浴室が
特別な空間に変わります

自分だけの空間
自分だけの時間

●株式会社ノーリツ www.noritz.co.jp

お風呂でゆったり リラックス

疲れた体をやさしく癒すお風呂。
ひと工夫すれば心身ともにさらなるリラックスができるはず。
そこで今回、おすすめのリラックス法をご紹介します。



おすすめ
その1

アロマでリラックス

その日の気分や症状に合わせてハーブをチョイス!
乾燥ハーブなら布袋やティーバッグに入れて、浴槽の中にポン!
精油なら2~3滴浴槽にたらすだけでOK。
気軽にハーバルライフが楽しめます。



- | | |
|---------|----------------------|
| リラックス |ラベンダー、ローマンカモミール |
| 疲労回復 |ローズマリー、ベルガモット |
| 快眠 |ラベンダー、カモミール |
| 美肌 |ローズ、サンダルウッド |
| 便秘気味 |ブラックペッパー、カンファー |
| 頭痛 |ペパーミント、グレープフルーツ |
| 肩こり・筋肉痛 |ラベンダー、マージョラム |
| 冷え性 |ジュニパー、ブラックペッパー |
| 高血圧 |ラベンダー、イランライン |
| 二日酔い |ローズ、フェネル |

身近にある草花や果実にも様々な効果!

葉や茎を利用する植物

- サクラ
アセモの肌に効果的。生でも乾燥でもOK。
- ウメ
抗菌作用で水虫などに。若い葉だけを細かく刻んで。
- ヨモギ
冷え性や風邪の引きはじめに。生でも乾燥でもOK。

花や果実を利用する植物

- レモン
美肌効果。1個を輪切りにして湯に浮かべます。
- ゆず
血行を良くし、ヒビ・アカギレ・腰痛・神経痛などに効果的。1個を2つに切って湯に浮かべます。
- パラ
ほのかな香りがストレスを和らげ、二日酔いなどにも効果的。花びらを湯に浮かべます。