

⑤アフターバス

お風呂あがりもリラックス。

さっぱりと清々しい気持ちになるお風呂あがりには、ゆったりとリラックスして過ごすのが理想的です。お風呂であたたまったおかげで自然な眠りに導かれます。



入浴のフィニッシュは 気持ちのいいバスタオル

疲れやストレスをさっぱり流したら、お気に入りのバスタオルで全身を包みましょう。肌触りの良いバスタオルを使うと、お風呂あがりのリラックス気分がますます高まります。一口にタオルといっても、その種類はさまざま。燃(よ)りがなくやわらかな無燃糸、軽くて拭きやすい二重・三重ガーゼから、速乾性や抗菌・防臭性がある高機能タイプなどもあります。ぜひ実際に手に取って感触を確かめてみてください。また、汗がおさまるまでの間に着るローブと揃えたり、浴室のインテリアとコーディネートしたりすると毎日の入浴がもっと楽しくなります。

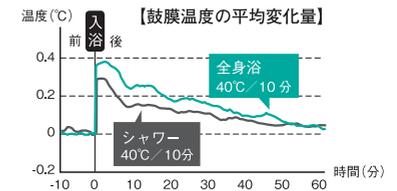


入浴後は水分補給し、 汗がおさまるまでリラックス

入浴で汗をかいた分、お風呂あがりの身体は水分を求めています。適度な水分補給で身体を中から潤しましょう。汗がおさまるまではタオル製のローブなどでリラックス。入浴後すぐに下着を着てしまうと、下着につく汗や皮脂がにっおいの原因になることもあります。

お風呂につかって自然な眠気を

人間の身体は眠る前に手足から熱を放出し、睡眠中は中心部の体温を低くするようになっています。お風呂につかって体温を上げることで、その後ゆっくり体温が下がっていき、自然な眠りにつきやすくなるといわれています。就寝1時間前ぐらいまでに入浴をすませるとよいでしょう。



浴槽入浴でより自然な眠りに。

東京ガス都市生活研究所調べ