



入浴で得られる健康効果の一つに、体を温めて血流を促す「温熱作用」があります。40℃前後のややぬるめのお湯に10分程度浸かることで皮膚の表面温度が上

40℃前後の湯に10分程度が効果的

寒い日が増え、お風呂が恋しい季節になりました。入浴にはリラックス効果以外にも健康に良い作用がたくさんあります。一方で、入浴法を間違えると疲労感が増したり、ヒートショックなど深刻な事態を引き起こすことも。正しい入浴法で健康効果をアップさせましょう。

BEAUTIFUL & COMFORTABLE
Everyday

美しく、心地よい

暮らし Vol.8

お風呂で健康に!

正しい入浴法で
体も心も
ポカポカに

1回の入浴で約800mlの水分が体から抜けてしまうため、入浴後にコップ1杯の水を補給しましょう。また、就寝1〜2時間前に入浴すると、寝る頃に体温が下がり眠りにつきやすくなります。

入浴前後の水分補給もしっかりと

「温熱作用」を得るには、肩までしっかりお湯に浸かる全身浴がおすすめです。水圧によってむくみを解消する「静水圧作用」や、筋肉や関節への負担を軽減する「浮力作用」も、全身浴の方が効果的だとされています。ただし、心臓や肺に疾患のある人は体への負担が少ない半身浴の方が良いでしょう。

全身浴でむくみを解消!

がり、血行が良くなって新陳代謝も活発に。逆に、42℃を超える熱いお湯は血圧の急上昇や筋肉の緊張、ヒートショックなどの原因になることも。また、長湯すると肌が乾燥しやすくなるほか、熱中症のリスクも高まるので要注意です。

旅するマドレーヌ

世界遺産から学ぶ建築事情

vol.4 イギリス

ウエストミンスター宮殿



ロンドン中心部、テムズ川のほとりに建つウエストミンスター宮殿。北側には時計塔の「ビッグ・ベン」がそびえ立ち、ロンドンのランドマークとして親しまれています。

かつて王宮だった建物は何度も火災で焼失しており、現在の壮麗な建築は19世紀に再建されたもの。当時はモダン建築が主流でありながら、時代に逆行するようなゴシック・リバイバル様式を大胆に試みたことでも注目を集めました。

ここは議会制民主主義誕生の舞台となった場所でもあり、現在もイギリスの国会議事堂として機能しています。全長265mの建物内には、1100を超える部屋や100の階段、11の中庭があり、議会政治のシンボルにふさわしい壮大なスケールを誇っています。



迫力のある建築で、スケールが大きい!

生活がさらに充実する暮らしのヒント💡

WINTER

窓からの冷気を抑えて冬のバスタイムを快適に。

浴室のヒートショック対策に！

マドリモ 内窓 プラマードU 浴室仕様

寒い冬に気をつけたいのが、急激な温度変化によって起こるヒートショック。暖かい所から急に寒い所へ移動すると血管が収縮して血圧が大きく変動し、時として心臓発作や脳血管障害を引き起こしてしまいます。特に、寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、熱いお湯に入る浴室では血圧が乱高下してヒートショックが起こりやすくなります。

断熱化されていない浴室の場合、暖房で暖まった居室との温度差が10℃以上になることも。この浴室の寒さの原因のひとつが断熱性の低い窓。既存の窓に「マドリモ 内窓 プラマードU 浴室仕様」を設置することで熱の流出を防ぎます。これにより、居室との温度差が少なくなり、ヒートショックによる事故を未然に抑制することができます。



かんたん

エクササイズ

Vol.4

寝たままできる！
冷え性改善エクササイズ

横になった状態で血行を良くするエクササイズ。両足を真上に向けて足指を動かし、心臓へ戻る血液の流れを促します。

1

仰向けに寝て、
両足を天井に向
かって伸ばす。



上半身は
リラックス

2

上半身はリラックスした状態
で、足指をゆっくりとグーパー
させる。パーにすときは指を
1本ずつ離すことを意識する。



次世代に伝えたい！

郷土料理

いっぱい
食べたいわん



Vol.4 ▶ 鹿児島県 さつまえび雑煮

鹿児島県西部の薩摩地域で親しまれている雑煮。大きなエビが丸ごと一尾入った豪華な見た目と、エビの出汁が効いた上品な味わいが特徴です。

焼きエビまたは干しエビで出汁をとった具だくさんの雑煮。鹿児島県の出水沖では古くからエビ漁が盛んで、炭火で乾燥させたエビを薩摩藩主・島津家に献上していました。島津家ではこれを雑煮に使い、のちに庶民にも広まったそうです。ちなみに、具材のエビは腰が曲がるまで長生きできるように、里芋は子孫繁栄、豆もやしはまめめしく元気で働けるようにという願いが込められています。

見た目も華やかで
具沢山！



【年末年始休業のお知らせ】

誠に勝手ながら、下記の期間中年年末年始休業とさせていただきます。

2024年12月28日(土) ~ 2025年1月5日(日)

休業期間中、お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

MADO ショップ

(株)丸善遠藤装室

〒420-0816

静岡県葵区沓谷6-8-10

TEL (054) 261-1334

FAX (054) 261-1339

<http://www.maruzen-endo.co.jp>

Email: livewell@maruzen-endo.co.jp