

Maison de Housetec

メゾン・ド・ハウステック

ハウステックのあるお家 January 2025



商品のトレンドや暮らしに役立つ情報をお届けします！

乾燥の時期を上手に過ごすお風呂の入り方

本格的な冬が到来し「手足が冷える」「乾燥で身体がかゆい！」などの悩みが増える時期になりました。

そんな時は、ご家庭でゆっくりとお風呂に浸かってみませんか？

「つついシャワーだけで済ませがち」という人も、お湯の温度や入浴時間などを少し工夫をするだけで、冷えや乾燥を和らげることができます。今回は、冬の身体が喜ぶ入浴のポイントをご紹介します



リスクを減らす温度や時間は？



お風呂のお湯は 40℃以下が目安

寒い季節は「熱いお湯で一気に温まりたい！」と思う人が多いかもしれませんが、高すぎる温度のお湯は肌の乾燥の原因になるばかりか、急激な温度の変化で身体への負担も大きくなります。

「40℃以下のぬるま湯に全身ゆったりと浸かる」ことで、身体が芯から温まり、肌の乾燥も防げます。



湯船に浸かる 時間は10～15分

冷え対策として効果のある長湯ですが、30分以上お湯に浸かると、肌のうるおいが奪われ乾燥しやすくなるほか、脱水症状の原因にも。湯船に浸かる時間の目安は、10～15分程度が適正です。

入浴して上がった体温がゆっくり下がる際に眠気が訪れやすくなります。寝つきを良くしたい場合は、就寝の1～2時間前の入浴がおすすめです。



脱衣所を暖めて 負担を減らす

暖かい場所から冷えた場所に移動すると、急激な温度変化によって血圧が大きく上下し、ヒートショックと呼ばれる健康被害が起こるリスクが高まります。

事前に暖房器具で脱衣所を暖めておいたり、洗い場にシャワーでお湯をかけるだけでも湯気によって温度差を少なくすることができます。



乾燥しないための入浴ポイント



① 熱いお湯で 身体を洗わない

寒いからといって、熱めのお湯で顔や身体を洗うことはありませんか？ 熱めのお湯は肌の保湿成分も一緒に洗い流してしまうため、乾燥がさらに進んでしまう可能性があります。洗顔や入浴の適温は40℃以下。ぬるめのお湯を使って優しく洗えば、肌に与えるダメージを減らすこともできます。



② 刺激が少ない 石けんを使う

身体を洗う時におすすめなのが、シンプルな原材料で作られた、肌への刺激が少ないタイプの石けんです。低刺激で、肌のうるおいをキープできるものを選ぶなど自分の肌に合った石けんを探してみましょう。



③ 優しくたっぷり 泡立てて洗う

石けんの泡はクッション代わりになり、手やタオルによる摩擦を和らげる働きがあります。泡が少ないと摩擦によって角層がダメージを受けるため、皮膚のバリア機能が低下しかねません。しっかり泡立てて、泡全体で身体を洗うようにしましょう。



簡単に泡立ちを良くするにはクリン軟水がおすすめ!

クリン軟水とは、シャワーから出る水の硬度成分が少ないので、石けんカスの発生を抑えます。

硬度の高い水に比べてクリン軟水は泡立ちが豊か。
肌にやさしいといわれる純石けんも泡立ちが良く使えます。
さらに石けんやシャンプーの使用量を減らせるので、節約につながります。



ハウステック 施工事例コンテスト2024 結果発表!

受賞作品をホームページに公開しました。是非ご覧ください。

2024年度
結果発表は
こちら



施工事例は
こちら



ハウステック メタバースショールーム

2024.12.25 OPEN !



メタバース
ショールーム
ロビーはこちらから!



※コード読み込み後にアプリの
ダウンロードが必要となります。

理想のキッチン・お風呂をつくらう

※ 業界初! コミュニティ機能をもつメタバース空間にハウステックのショールームがオープン。
アバターを通して実際のサイズ感が体験でき、商品のカラーコーディネートを楽しむことができます。
ご家族やお友達と一緒にぜひ遊びに来てください! ※住宅設備機器メーカーにおいて (2024 年当社調べ)

機関紙「メゾン・ド・ハウステック」 企画:株式会社 ハウステック 販促企画部

お問い合わせ先