

マイ・ホーム・デザインング  
マイホーム設計

Vol.3

# MY HOME Designing

これからの家について考える

特集

おうちで始めるリラクゼーション  
バスタイムをもっと楽しむ方法

我が家自慢

「開放感と心地よさを大切にした家」Ⅰ邸

環境と家計を守る Home ECO Topics

「家族一緒」で省エネルギー 他

# おうちで始めるリラクゼーション バスタイムをもっと楽しむ方法

暦の上ではもう春・・・とはいえ、まだまだ風も冷たいこの季節。  
新生活で疲れた体をマイホームで癒すには、あったか～いお風呂が一番！  
カラダもココロも芯からリラックス&リフレッシュできる、  
バスタイムの過ごし方を紹介します。

湯船に浸かった時、その快適さに思わず「あぁ～」とため息を漏らしてしまう人も多いのでは？ 普段何気なく入っているお風呂には、最高のリラクゼーション効果があります。湯船にゆつくりと浸かって体の芯まで温かくなると、二日緊張し続けていた筋肉がほぐれる上、水の浮力にカラダをまかせることができるので、カラダだけでなくココロもリラックスした状態に。体にかかる適度な水圧も、筋肉を適度にほぐすマッサージ効果があるのです。さらに血行が良くなるため、新陳代謝が高まって体内の毒素もココロに溜まったストレスもキレイに洗い流してくれます。

また、裸になるということもココロに解放感を与えるといわれています。しかし、一言でお風呂と言っても、温度や入り方などで効果はまったく異なってきます。自分が「一番心地よい」と思う入浴方法を探してみてもいいがですか？

## 夜 オススメ温度 40～42℃

一日の終わりにリラックスするためには、38～40℃のぬるめのお湯に長く浸かるのが一番。20分くらいかけて体の芯まで温めることで、カラダを休ませる神経〔副交感神経〕に働きかけ心身ともにリラックスさせる効果があります。また深い眠りを引き出すには、就寝の3時間前に入浴を。体温が下がり始める頃に眠気が出てくるので、寝つきよく眠ることができます。

夜



昼

## スポーツの後はNG少し休んでからに！

スポーツなどの後に汗を流すなら、少し休憩時間を取り、体温が平温に戻ってから入りましょう。運動後の筋肉には、疲労物質・乳酸が溜まっている状態。そこですぐに湯船に入ってしまうと、筋肉が乳酸を分解するための酸素を取り込むのを邪魔してしまいます。ゆっくりと休んでからの入浴が疲労回復への近道です。

## 朝 オススメ温度 30～40℃

40度以上の熱めのお湯に入ると、カラダを働かせる交感神経が活発になります。朝起きてから気持ちをシャンとさせたいなら、お湯の温度を42度くらいの高めに設定し、3分間ほどの短時間で上がるのがオススメです。

朝

## 入浴方法 ア・ラ・カルト

### ね ゆ 寝 湯

浴槽のふちに首を乗せて寝た状態で、胸を水面近くに浮かせるようにします。心臓に水圧があまりかからず、浮力で筋肉の緊張がほぐれるので、気持ちよく、ゆっくり浸かることができます。



### ぜん しん よく 全 身 浴

全身を湯に沈める全身浴は、疲労回復にピッタリ。ゆるめのお湯ならリラックスやストレス解消に効果があり、シャキッと目を覚ましたい時には熱めのお湯が効果的です。



### はん しん よく 半 身 浴

ぬるめのお湯にみぞおちから下のカラダ半分まで浸かります。心臓に負担をかけることなくカラダを温めることができます。新陳代謝が良くなるので、冷え性の方にもオススメ。



## 五感で楽しむバスタイム

心身ともにリラックスするためには、  
五感すべてに働きかけることが大切です。  
自分に合ったものを組み合わせて、  
極上のリラクゼーションタイムを  
創り上げてください。

### Before

#### 入浴の前には…

- お風呂ではたくさんの汗をかきます。  
汗をかいても体に負担がかからないように、  
一杯の水を飲んでから入浴すると、  
スムーズに発汗を促すことができます。

#### 耳(聴覚)

- ・ 小鳥のさえずりや小川のせせらぎなどの効果音を流す。
- ・ 好きな音楽をかける。

#### 目(視覚)

- ・ 電気を消してろうソクを灯す、蛍光灯を白熱灯に変えるなど、気分を落ち着かせるやさしい明かりをセレクト。
- ・ 好きなカラーの入浴剤を入れて、色を楽しむ。
- ・ 浴室の中に観葉植物を置く。

#### 鼻(嗅覚)

- ・ 好きな香りのアロマオイルを湯船に2〜3滴加える(成分などによって使用法や効果は異なります)。
- ・ ヒノキのイスや桶などを使い、自然の香りを楽しむ。

#### 口(味覚)

- ・ 水分補給のための水やお茶などを用意しておく。

#### 肌(触覚)

- ・ さらに湯に入った時のピリピリとした痛みを防ぐため、入浴剤を入れる。
- ・ トロリとしたタイプやブルブルのゼリータイプなど、普段のお湯とは違う感覚の入浴剤を使ってみる。

### After

#### お湯から上がったら…

- お風呂から上がった後の肌は、皮脂が洗い流されて乾燥しやすくなっています。特に冬は乾燥しがちになるため、上がった後は保湿成分の入ったボディミルクなどを塗りましょう。
- たくさんの汗をかいた後は、再度十分に水分補給を。常温の水、もしくは温かいお茶が最適です。お風呂上りのピールはおいしいですが、ピールには利尿作用があり、反対に水分を体の外へ出してしまうので注意。

#### 反復浴

ぬるめのお湯に「5分間入浴+3分間休憩」を1セットとし、2〜3回繰り返します。カラダへの負担が軽く、湯から上がった後の血流量が増えるので、湯冷めしにくくなります。

×2〜3回

#### 手浴

湯船や湯をはった容器に手を入れます。5分くらい入れて温まったら、お湯の中でグーとパーを繰り返したり、片方ずつの手をマッサージしたりすると、血行が良くなり、肩こりなどにも効果があります。

#### 足浴

湯船や湯をはった容器に足だけをつける入浴方法です。お湯が冷めやすいので、熱いお湯を注ぎ足すようにしましょう。ツボが集中しているといわれる足を温めることで、健康にも良いといわれています。



新しい住まいを

考えた時

もちろん暮らしやすさや

利便性も重要ですが

一步入った時の開放感や

居心地の良さも大切な

ポイントではないでしょうか。

そんな視点でタツミホームの

住宅を選んだ方に

お話をうかがいました。

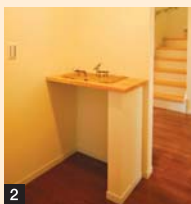


室内同様、オフホワイトの外壁に、グレーのワンラインが存在感をアップ。

## 縦に横にと空間が広がる 開放感と心地よさに一目ぼれ。

Iさんは、ご夫婦＋お子様2人の4人家族。新居を求めてまずはご相談をとタツミホームに訪れた際、ある住まいと運命的な出会いをされました。それが打ち合わせで訪れた、タツミホームのモデルハウス。タツミホームの住まいは、ご家族の希望や夢を自由に描くことができるよう、お客様とお話をしながらプランを作成するフリースタイルを採用。その一例として建てられたモデルハウスに初めて足を踏み入れた際、Iさんはその開放感あふれる間取りを一目で気に入ったといいます。

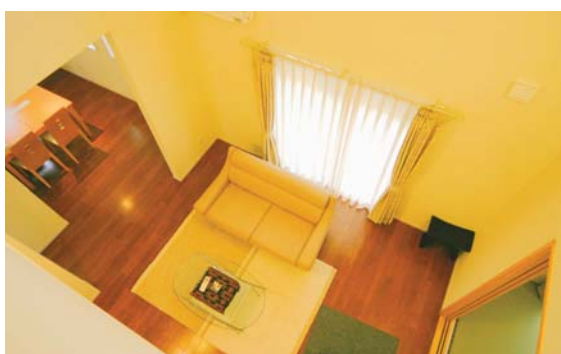
この住宅を訪れた際にまず出迎えてくれるのが、十分な広さのある玄関前のアプローチ。アーチを描いたやさしいフォルムが、訪れる人をあたたく受け入れてくれます。重厚な玄関ドアを開けて中に入ると、こちらも広々とした玄関ホールが広がります。造り付けの大きな収納も、使い勝手とデザインを兼ね備えた空間のステキなアクセントになっています。



2  
1\_大きめの玄関ドアは、他とはひと味違うマホガニー色をセレクト。  
2\_廊下にさりげなく設けられた飾り棚もポイント。



1



*Living* 2階から子供がピョコリと顔を出せば、リビングにいる両親が見える。



## Entrance

クリアな収納が爽やかさを高めている、ひろびろ玄関。

1さんが最も気に入っているのが、玄関から入ってすぐに広がるリビング・ダイニング。家族が集うリビングを中心として、左右にキッチン&ダイニングと和室が段差なくつながり、扉を開け放つと1階部分はワンフロアのように使用することが出来ます。食事が終わったらリビングのソファに座って、畳の上で遊ぶ子供たちを眺める…なんて楽しい日常が心に浮かんできそうです。

リビングは吹き抜けになっているため、開放感でいっぱい。寝室と2つの子供部屋がある2階の廊下と結ばれているので、2階にいる家族の気配を常を感じられ、コミュニケーションも図ることが出来ます。また、リビングは南側に設けてあり、リビングや和室それぞれに設置した大きな窓からは、明るく暖かな太陽光が部屋中に届けられます。暮らしやすいのももちろんのこと、家族が自然に集まり、たくなる居心地の良さを備えた、理想的な空間がここに広がっています。



## Japanese style room

和室からダイニングキッチンまで、扉を開けるとワンラインでつながる。



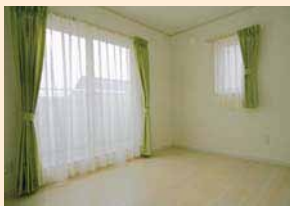
## Kitchen

ダークブラウン&ホワイトカラーを使用した、清潔感漂うシンプルで使いやすいキッチン。



## Private room

寝室などのプライベートルームは、少し落ち着いたやさしい色目を選んである。



住む人の心地よさを演出しているのは、開放的な間取りだけではなく、ありません。すべての部屋がオフホワイトに統一された空間は、それぞれの個室が用途に合わせて少しずつ異なるカラーが配色されているのです。細部まで考えられたカラーバランスからは、そこに住まう家族の日常への配慮が感じられます。

また、随所に明るい木の建具を配置し、視覚から与えられるやさしさをアップ。さらに室内に散りばめられた間接照明が、あたたかい雰囲気を一層盛り上げます。どこにいても家族が安らげる住まい：それがIさんが一目で気に入ったこの家の魅力でした。

## Living

開放感を出すだけでなく、2階と1階にいる家族をつなぐ吹き抜け。



只今、  
実施中



じっくり見て納得施工！

# 完成内覧会

家を建てたいけど、どうもイメージがわからない。  
大切な家だからこそ自分の目で見て確かなものを選びたい。  
そんな方はぜひ、見に来てください。  
心を込めた家づくりが隔々までご覧いただけます。  
見学をご希望される方はお気軽にお問合せください。

東海市富木島町 グリーンヒルズ道才  
知多バス「山中園地前」停 徒歩3分

5月24日(土)  
25日(日)

午前10時  
午後5時



# Home ECO Topics

いまや地球環境を守る【エコ】という言葉は、すでに多くの人に浸透し、  
普段の生活の中でも実践されている方も多いはず。

中でも主婦層では、地球だけでなく節約にもなりお財布にもやさしい

エコライフのアイデアは、常に注目を集めます。

そこで、家庭でもちょっとした工夫ででき、

ライフスタイルを豊かにするエコアイデアを紹介します。



## 「家族一緒」で省エネルギー

休日は誰が見ているわけでもないけれど、  
なんとなくテレビをつけている…

そんなことはありませんか？

家族が揃う休日こそ、テレビを消すことで

家族の会話が増えてエネルギーも節約。

また、家族みんながリビングなど同じ部屋で過ごすことにより、複数の部屋で冷暖房を入れる必要がなくなります。

時にはお風呂もみんなで楽しく入ると、

長時間ガスをつけておくこともなく、

さらに大勢で入ることで湯船の水もいつもより少量でOK!



## ちょっと待って!捨てる前に再利用



お米を洗った後のとぎ汁には  
油分が含まれているため、布につけて床を拭くと  
ツヤが出てピカピカに。

また、使った食器などを浸けておけば、  
油汚れが落ちやすくなります。

使用済みのラップや野菜の皮も、食器の汚れ落としにピッタリ。

洗剤を使う前に食器についた汚れを拭き取るだけで、

その後の手間がグッと少なくなります。  
洗剤や水の量も減るので、一石二鳥です。



## 2つの桶を使って節水洗い

食器を洗う際には、シンクに桶を2つ用意。

まず1つ目の桶に水を張り、  
使った食器を「浸け置き」し、  
汚れを落ちやすくしましょう。

その後、ひと通り洗剤で洗った食器を、

もう1つの桶の中へ。1つずつ洗い流しながら食器の入った桶に水を溜めて「溜めすぎ」すると、水量をかなり減らすことができます。

最後に残った水でふきんを洗ったり、シンクの掃除をして徹底的に水を活用しましょう。



間違いさがしで楽しい時間を...

①



印刷の関係上、色が少々異なるかも知れませんが間違いに関係ありません。ご了承ください。

イラスト①と②では違う所が5カ所あります。探してみてください。答えはP4の下にあります。

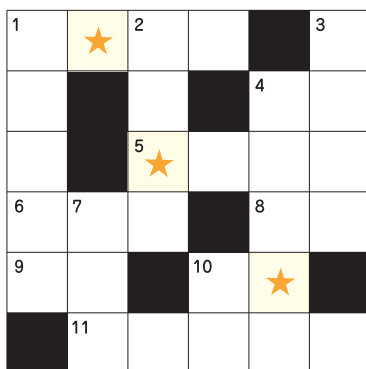
②



タテとヨコのヒントを元にマスを埋めてください。

マスが全部埋まったら★印の文字を拾って並べてみてください。  
ヒントは「フルーツ」です。答えはP5・6の下にあります。

クロスワードで頭の体操を...



### ヨコのヒント

1. 猿を英語では〇〇〇〇と言います
4. SPRINGは春。ではAUTUMNは？
5. 日本は99%がハワイから輸入している トロピカルフルーツ 別名「木瓜」または「乳瓜」ともいいます
6. 瀬川瑛子の名曲「〇〇〇くれない」
8. 落語家のもとに〇〇入る
9. 旅行先で〇〇に泊まる
10. 子供は、両親のコレを受けて育ちます
11. 日常気軽に着られる普段着を 〇〇〇〇ウエアと言います

### タテのヒント

1. 6～8月頃旬 栄養豊富で独特のねばりけがある 緑色の野菜は？
2. 3年B組と言えば「〇〇〇〇先生」
3. 〇〇〇〇 差し足 忍び足
4. 思いつき 着想 いい〇〇〇〇〇〇が浮かんだ
7. 「長閑」何と読むでしょう ヒント/穏やかでのんびりした様子
9. 鵜飼いの時鵜がとってくる魚

MYHOME Designing  
マイ・ホーム・デザインング マイホーム設計

愛知県知事免許(7)第11922号  
TM TATSUMI  
タツミホーム株式会社  
0120-40-4441

2008年5月1日発行

Vol.3

### タツミホーム株式会社

〒478-0012 愛知県知多市翼ヶ丘 2-113  
TEL.0562-35-1300 FAX.0562-35-1345

E-mail:tm@tatsumi-home.co.jp  
http://www.tatsumi-home.co.jp/

発行人