



日本人はお風呂好き

日本は水資源が豊富な火山国です。火山は多くの温泉を生み出します。約6000年前の糸織文人が温泉に入っていたと推測する報告もあります。日本史上、温泉について記述した初めての文献は、『古事記』で、健康効果については『出雲国風土記』(733年)に次のような記述があります。

「一たび^あ洗濯^{かた}げば^ち形^{かたち}容^{さま}端正^{ちやうせい}しく、^{また}再び^{また}沐浴^{ゆよく}すれば、^{よろ}万^{よろ}の病^{やまい}悉^{ことごと}くに^い除^{はら}ゆ」一度お湯に浸かれば見た目がキレイになり、

二度入れば病気が治ってしまう、という意味でしょう。約1300年も前から温泉療法は実践されていたのです! 日本人は、古くから入浴によって、心身の健康を維持してきたのです。常に温泉に入浴するという人は、そういった条件の所に在住の方に限られると思います。そこで銭湯や内風呂の利用となります。

興味深いことに、全世界、約200か国の中で、「毎日のように湯船に浸かる習慣を持つ国」は日本だけということです。温かいお湯に浸かり、さっぱりした気持ちになることがストレス減少につながり、精神面での健康に寄与することが研究の結果、明らかになっています。



幸福度アップにお風呂

今回参考にしているのは『最高の入浴法』という本で、著者の早坂信哉氏は医学博士で温泉療法専門医、東京都市大学人間科学部教授という方です。説得力があります。先生の研究、調査結果から「お風呂に毎日入る人には幸福度が高い人が多い」ということがわかったそうです。お風呂の健康効果が「幸せ」を生むということですね。それでは次にどのような入浴法が疲れをとってくゆるのか、ポイントを紹介し

疲れがとゆる入浴法

1. 温度は40℃に
2. 「全身浴」でしっかり肩まで浸かる
3. 浸かる時間は10分から15分
4. お気に入りの入浴剤でリラックス効果アップ
5. 入浴後は体を冷まさないように



POKA
15分~

(過度に精神的ストレスがかかり、何もやる気が出ない、という時に、42℃のお湯に5分間入ることで交感神経のスイッチを入れることができます。)

ヒートショックに要注意

急な温度差が体への刺激を与え血圧が急上昇し、重大な病気を起こすことがヒートショックです。寒い寒い冬は一度過ぎましたが、毎年必ずやってきます。肝に銘じて気をつけたいと思います。

「ヒートショックの予防方法」

- ・ お風呂に入る前にコップ1杯の水を飲む
- ・ 脱衣場を温めて、浴室は蒸気を立たせておく
- ・ 酔っているときは入らない
- ・ 入る前に、家族の誰かに声をかけておく
- ・ かけ湯をしてから浴槽に入る
- ・ 湯船で座っている状態から立つときは、立ちくらみ予防のため、水を手にかけるなど冷たいものに触り、ゆっくり立ち上がる
- ・ 浴槽では居眠りをしない

▽ 保証の対象 ▽

「ジオ・プロダクトの鍋で調理をしてこげうきました。保証の対象になりますか?」とお問い合わせいただくことがあります。

(保証の対象ではありません) 米料理がこげつくのは、火加減、加熱時間、調理の仕方などによりです。鍋の不良ではなく、壊れたわけでもありません。ご家庭でのお手入れで鍋は復活します。鍋がこげついた時、水蒸気で冷水をかけることは危険なので、しないでください。そのまま、そっと冷めます。

- ① その鍋でお湯を沸かす。(あれば重曹を混ぜて)
- ② 数分沸騰させたら火を止め、粗熱がとれたままそのまま置く
- ③ 液体を捨てクレンザーと硬めのタワシ(スコッチタワシなど)でグールグールと磨く



1度で落ちない場合は①～③を繰り返します。どうしても落ちない場合にMiyacoの鍋をなんとか復活させたいときは、実際に磨き直しの修理も行ってあります。(復活が無理な場合もありますご了承ください)

これは、どのような場合が(保証の対象)になるかというと、空炊きや衝撃などなく、普通に使っていて鍋が壊れた場合です。例えば取手やツマミが取れてしまった時などです。(あまりないことではありませぬ)

最後に、保証期間についてですが、オグジは5年間、ジオ・プロダクトは15年間設けています。どちらもそれ以上長くご使用の方がたくさんいらっしゃり、部品の送付や修理など保証期間に関係なく対応しています。十得鍋は前に10年間の保証を設けていましたが、今はこの枠をなくし「ずっとアア」という対応に変更しました! いつでも79のツマミを送ったり実質での石研磨をしています。十得鍋の方手ハンドレス | 口モデルチェンジをしましたが、前からご使用の鍋にもご利用いただけます😊ただし、この片手ハンドルは修理対応をしておりません。どうかご了承ください。

今回紹介した「最高の入浴法」には、体の不調別に効果的な入浴法を提示しています。興味のある方はぜひどうぞ! さてこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記のお住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです! ひとことご感想など添えていただくと、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。

みなさんのご応募心よりお待ちしております☆
*ご連絡いただいた個人情報等はミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

Miyaco 株式会社 宮崎製作所
住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773
FAX: 0256-64-5728

☐ Eメール info@miyazaki-ss.co.jp

☐ HP & ブログ

☐ インスタグラム

☐ facebook



宮崎製作所

宮崎製作所 Instagram

宮崎製作所 facebook

