

暑い夏がやってきました！！

高原にいるような快適さを体感して下さい。



# 〈熱帯夜の体調管理〉

## 1. 天気予報で最高気温をチェック！

家にいる時でも、熱中症になる方もいらっしゃいます。家の中だから安心ではなく天気予報をチェックして窓を開けたり、エアコンや扇風機で温度を下げましょう。

## 2. お風呂に入って汗を出そう！

38—40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめ。冷房の効いた部屋にいと、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちている可能性が。お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなるのです。これで上手に汗をかくことができ、熱を体に貯めにくくなります。

## 3. 晴れている日は外に出かける！

太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできます。

# LaLaの家はどこに行ってもさらさらです。

家に帰ればどこでも快適空間、高原の中にいるような感覚になります。それだけで、外での疲れのとれ方が違うはず。玄関からリビング、各居室、トイレまで温度差の無い空間で、貯まっている疲れやだるさをリセットして、暑い夏も元気に乗り切りましょう♪