

-ライト・ライト・ライト-

2022/12/10 vol.58

**良質な睡眠のために
夜寝る前にしたいこと**

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報を届けいたします。今回のテーマは「寝起き」と起床後を快適に」です。

寒さが増す時期でも、夜は寝つきが良く、朝は気持ち良く起きたいものですね。そこで、夜、寝る前と、朝、起きたときの過ごし方のポイントを紹介します。

寒さで体がちぢこまつたり、知らないうちに肩に力が入つたりする時期。寝る前には、ストレッチで体をほぐしましょう。

肩を回したり、手を組んで腕を前へ伸ばしてそのまま上に移動させ、伸びをします。組んだ手を上の状態から右と左へ移動させ、体を倒しましょう。

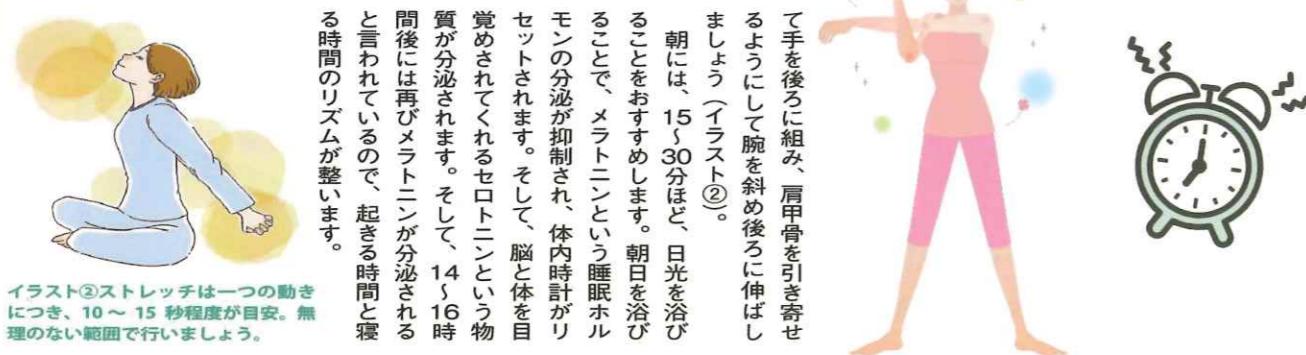
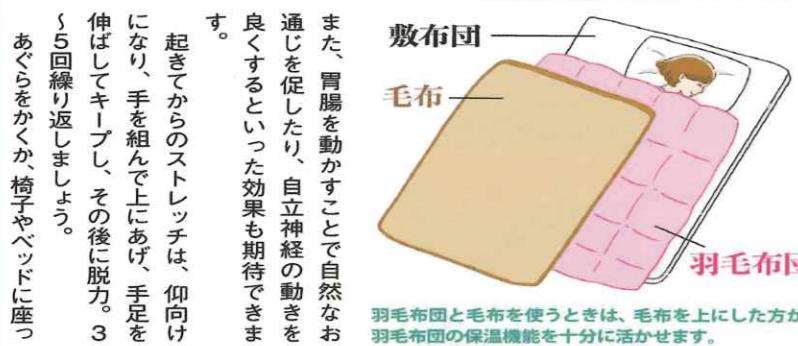
仰向けになり、左足を立てて右足は伸ばし、左手は横に伸ばした状態になります。左足の膝あたりを反対の手でもち、左足を右側に倒して下半身を倒すように体をひねり、顔は左側を



寒い時期でも意外と汗を書くので、綿素材など、吸湿性の高い素材のパジャマを選ぶのもポイント。足元が冷え起きるときは、靴下だと足裏からの熱の放出を妨げるので、レッグウォーマーがおすすめです。

朝、寒い布団から出るのも億劫になりますね。そこで、体をゆっくり目覚めさせましょう。布団の中で、足を左右にゆらゆら動かしたり、足指や手指をグーパーせると良いですよ。ちなみに、いきなり伸びをすると、足がつることがあるので注意を。冷えと水分不足が一因とも言われているので、伸びをする場合は、しっかりと起きることがあるのに水分を補給をしてから行いましょう。

起床後は「口腔ケア」をやってから、コップ1杯の水を飲みましょう。寝ている間に失われた体内の水分を補い、血液の流れをスムーズにするメリットがあります。



Topics①



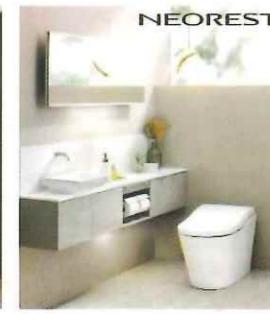
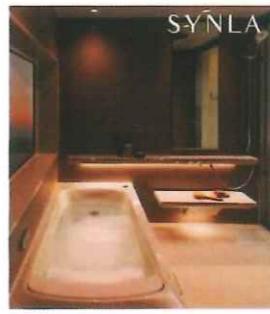
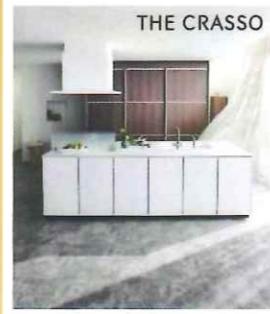
期間中、ショールームご来店またはオンライン相談にて対象商品を新規お見積りのお客様に

デジタルギフト500円分をプレゼント！



QUO
Pay
クオ・カードペイ

対象商品



Topics②

エイジングイノベーション

~年齢を感じさせない理想のケア~



比類なき傑作

優れた配合バランス

パーティアプラセンタには11種類の特別な成分が含まれています。自然界から厳選したその成分は、人の身体の状態を整えます。独自の成分配合バランスを保っており、一粒のカプセルに、健康の秘訣が詰まっています。



TOTO

TOTO九州支社限定

＼ショールームで#水まわり嬉しいを発見！／

おすすめ商品 ショールームフェア

[フェア開催期間]
2022年12月1日(木)~2023年3月31日(金)

施工事例

落ち着きの空間リフォーム ~トイレ編~

<施工後>



<施工中>



お客様の声

『清潔でお手入れが簡単なトイレを紹介してください』と
ご依頼をいただきました。



お客様へのご提案

ご希望に合わせスッキリデザインでお手入れが超簡単！
その秘密は…
①表面がツルツルで汚れが付きにくい TOTO の防汚技術
②便器のフチをなくしてお手入れ楽々
③渦を巻くようなトルネード水流が、少ない水で効率的に洗浄

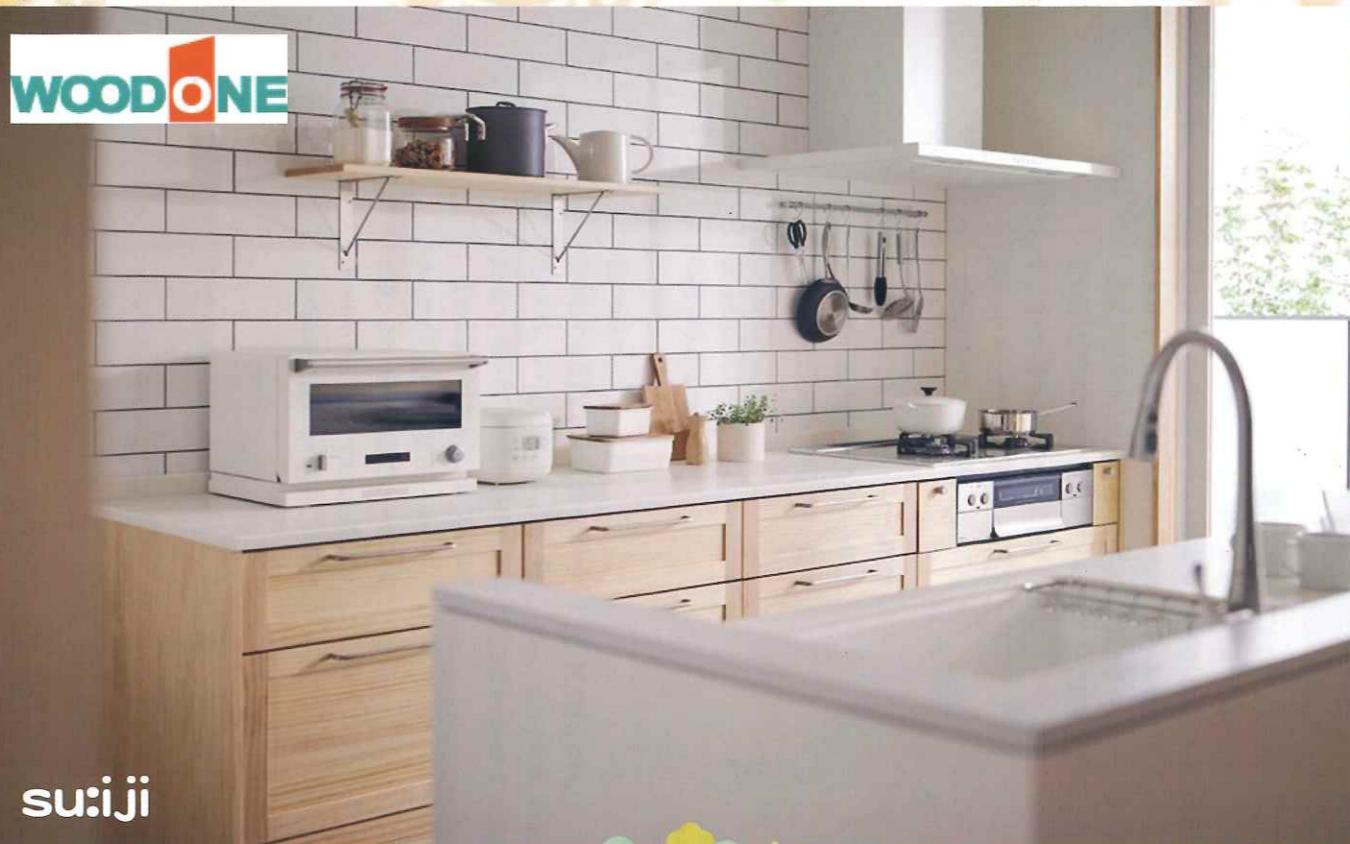
お客様には、お手入れ簡単で超節水トイレに大変ご満足いただきました。

<施工前>



リフォーム施工データ

リフォーム箇所	トイレ
採用壁紙	リリカラ
採用機器	TOTO ピュアレスト EX



su:ji

樹種の特徴

ニュージーパインは、木目や節などの素朴さから、温かみ、柔らかさ、色変わりなど視覚的に安心を感じることができる素材。ナチュラルなテイストの中に、風格を感じさせます。



ウッドワンでは、ニュージーランドの広大な森林で、ニュージーパインを苗木から育てています。温暖な地域で育ったニュージーパインは幹が太く、芯がしっかりと締まり、均一に整った伸びやかな木目模様が特徴で、特に無節の一本物は高級品材として珍重されています。木肌の色合いは、心材は淡い褐色、辺材は淡い黄白色で、その上質な透明感のある美しさからも人気の理由となっています。経年変化により深みのある飴色に変わり、美しさを増していきます。植林から商品まで一貫した自社生産を行っているウッドワンだからできる高品質をぜひお楽しみください。



リフォームにあたってこだわったのは、家事がしやすい動線。とくに、キッチンのシンクとコンロを分けてⅡ型にしたのは正解だった。二人で一緒にキッチンに立っても、動線が重なりにくくて作業しやすい。



シンク：人大スクエアシンク

食洗機：ミーレ食器洗い機



取手：S型ステンレス



レンジフード：フィルターストードダクトバー型



加熱機器：ハーマンガスコンロ