

夏こそリズムを整える

1. 生活のリズムを整える。

1年を通して基本ともいえることですが、「生活のリズムを整える」こと

は重要になります。決まった時間に睡眠、食事をとることで生活のリズムを安定化させることができます。夏はリズムが崩れやすく、戻しにくいので気を付けましょう。これを守るだけでもかなり違いますよ。



2. 冷房を控えめ。日光も大事。

暑いのでついつい冷房で冷やしすぎたりしていませんか？ 自覚しづらいのですが、実は室内外の温度差によって体調は崩れやすくなります。では室内になるべく籠るのがいいのかと言われるらそうでもなく、日光に当たることも大事です。外に出れないときはなるべく窓から日が差し込む様にして、冷房を26～28度程度にすると寒暖差の影響が少なく身体のリズムを整えやすくなります。

3. 夏こそ湯船に浸かる。

夏場は入浴が面倒でシャワーだけになりがちですが、夏場の入浴はとてもおすすめです。疲れがたまりやすい夏は体感的にも入浴すると疲れがとれる気がしますよね。それは気のせいではないかもしれません。疲れているときこそ入浴するとリズムを整えやすくなります。注意すべきはお湯の温度で、36～38℃程度のお湯にゆっくり入りましょう。

アトピーラボ通信

商品の
お問い合わせ

株式会社アトピーラボ
フリーダイヤル 0120-585-787
受付時間 / 10:30～17:30(定休 土曜・日曜・祝日)

福岡県福岡市南区皿山2-1-31 atopy-labo.jp/
フリーダイヤル info@atopy-labo.jp

※時間外は留守番電話です。記載の電話番号・メールアドレスでご注文は出来ません。

疲れる夏 湯ゆったり しませんか？

お湯が柔らかくなるのが、一番の魅力かな。「また入りたい」って思える。

塩分をほとんど取り除いてるみたいで

追い炊きも、残り湯で洗濯も

OKでした！

うれしい！

毎日お湯に浸かりたいけど忙しいので週末の楽しみにしています。少しだけぬるめにして、ながーく浸かると最高！

疲れがちな夏だからこそ 1日の汚れも 疲れも落とします。

※個人の感想です



にがりから塩化ナトリウム・塩化カルシウムを除きマグネシウムを濃縮したお風呂用ににがりです。ご家族でご使用いただけます。

※湿気があると溶けやすくなるので、袋のチャックをしっかりと閉めてください 全成分 / 塩化マグネシウム

●残り湯は、草木の水やりやお洗濯にも利用できます 浴槽(約200L)に付属スプーン1杯で(約15g) 約1ヵ月分

入浴後はシャワーなどで洗い流さず、そのまま上がってください

にがり温泉 結晶タイプ

4800 500g

1,640円 | 税込10% 1,804円

5% OFF

にがり温泉3個セット(もう1個ついてくる)

4801 500g×3+1個

5,182円 | 税込10% 5,700円

セット内容 / にがり温泉500g×4個

にがり温泉5個セット(もう2個ついてくる)

4802 500g×5+2個

8,636円 | 税込10% 9,499円

セット内容 / にがり温泉500g×7個

ご利用方法

お申込み

8月1回(注文期間7/29～8/2) 注文書のフリー注文欄に 注文番号と数量を ※注文期間以外のお申込み・問い合わせは、フリーダイヤルまでご連絡ください。 ご記入ください。

お届け

商品のお届けは 注文書提出の翌々週の配達日に コープやまぐち宅配こころにてお届けします。

お支払い

8月2回の 「お届け表兼請求明細」に記載され、 コープの宅配利用代金と一緒に 口座振替になります。

お問い合わせ コープサービス株式会社

フリーダイヤル 0120-387-201 ●受付時間(土・日を除く) 9:00～17:00(月～金)

個人情報の取り扱いについて / お問い合わせに際してはお知らせいたします。個人情報は、ご利用およびサービス提供等に限り利用いたします。

