

新春号

2019年スタート! お風呂でポカポカ、心あたたまる一年に!

るるぽか通信

NO.04

■2019年スタート!

いつも当店をご利用いただき、誠にありがとうございます!

回生堂の店長・桑名宏輔です。2019年も変わらぬお引き立てのほど、何卒よろしく願い申し上げます。

昨年は、この「るるぽか通信」やお客様アンケートの取り組みをスタートさせたことで、メールやお電話・お手紙を通し、たくさんの嬉しいご感想や、商品開発・サービス改善のためのご意見をいただきまして、大変ありがたく感謝申し上げます。

「お風呂に入るのが楽しくなった」「肌がしっとりして気持ちがいい」などのお声に、商品が皆

様に愛され、応援していただくことに喜びを感じています。

■『るるぽか』10年の節目

2009年(平成21年)に販売を開始した『るるぽか』は、今年で10年の節目を迎えます。これもひとえに皆様のおかげであり、厚く御礼申し上げます。

今年も新たな取り組みを行い、よりお客様に喜んでいただけるような商品・サービスをご提供できるようスタッフ一丸となって頑張っております。



冬の養生法いろは

東洋医学の観点から、冬の養生法をお伝えします。何より大切なことは身体を冷やさないことです。とくに「腎」のツボがある腰回りや足首に寒さが入り込まない工夫をしましょう。

最も寒い時間帯である明け方には、暖かい場所で休息していることが重要なため、冬は日の出を待ち、明るくなってから起きるのが理想的です。

また、運動などで発汗しすぎると、身体の陽気が不足するといわれています。そのため、湯船に浸かることは大切ですが、汗がたくさん出るほどに入り続けることは控えましょう。汗とともに身体の陽気が出てしまうだけでなく、開いた毛穴から冷えが入り、身体が冷えてしまうのです。

冬に無理をすると春になっても陽気が不足します。冬の過ごし方が春の免疫力などに影響するため、身体を冷やさず、ゆったり過ごしましょう。



インフルエンザ 感染症の予防と対処法

■病院に行くべき?

この季節はインフルエンザなどの感染症が心配ですね。重症化する恐れのある乳幼児や高齢者、喘息や糖尿病など疾患のある方は病院での診察が大切です。48時間以内に抗ウイルス薬を服用すれば症状が軽減され早く治ることが期待されます。

普段、健康であれば多くの方が自然治癒します。インフルエンザが疑われた場合、速やかな受診をすすめたり、病院に行くことで感染を広げるため



自宅療養をすすめることもあります。普段からご自身の身体をよく知り、病院が必要かどうか判断してください。

■インフルエンザの経過

慌てることのないように、インフルエンザの経過を知っておきましょう。寒気と頭痛に続き、急速に38~40度の熱が出ます。咳、くしゃみ、だるさ、関節痛などの症状を伴うことも。発熱は3~4日ほど続き、回復するまでに一週間ほどかかります。

■自宅での対処はとにかく休養

風邪やインフルエンザの症状があらわれたら、安静にして休養しましょう。ベッドに横になり読書する方もいるかもしれませんが、ここはグッと我慢! 読書もエネルギーを使うことを

お忘れなく。高熱が出た場合は水分補給が大切です。イオン飲料などミネラルを保有しているものが良いでしょう。あまり冷たくないものを少しずつ飲み、脱水症状を起こさないように注意が必要です。食事を無理にとる必要はありませんが、口当たりのよいものなどを選ぶとよいでしょう。

■予防には免疫力を高めること

適度な湿度を保つことやマスク・うがいや予防につながります。しっかりと良質な睡眠をとり、暴飲暴食を避けるなど、規則正しい生活を心がけるだけでなく、お風呂にゆっくりと浸かることでも免疫力は高まります。



季節湯は日本の文化

メールマガジンやブログなどでも度々ご紹介している季節湯。

今回は、この時期に楽しめる季節湯をご紹介します！

■1月の季節湯 松湯(まつゆ)

1月の季節風呂は、縁起物の松でつくる「松湯」です。

お正月の飾りには、門松やしめ飾りなど、松がよく使われています。

松は一年中葉が落ちないことから「不老長寿」のシンボルとされてきました。松の語源は、「神を待つ」、「神を祀(まつ)る」の「マツ」だとも言われており、大変縁起の良い植物だと考えられています。

■2月の季節湯 大根湯(だいこんゆ)

2月の季節風呂は、冬が旬の大根を使った「大根湯」です。

大根湯というと、すりおろした大根と生姜をあわせ、お湯に溶かして飲むものを思い浮かべる方も多いかも知れません。解熱剤や発汗剤としての効果があり、風邪を引いたときに飲むと良いと言われています。

大根を使った風呂も、昔から風邪や冷え性のための民間療法として使われていたそうです。

お風呂に入れる際は、大根をすりおろしたり、実を切ったものを入れるのではなく、大根の葉を使います。大根の葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、塩化物や硫化イオンといった温泉成分も含まれており、これらの成分が体を温め、肌を保湿してくれるので、寒い季節にはぴったりのお風呂です。

■季節風呂に入りましょう

材料の準備が少し大変かもしれませんが、季節の移ろいを肌で感じることができ、様々な健康効果を得ることができる季節湯に入ってみてはいかがでしょうか。



1月 松湯

■用意するもの

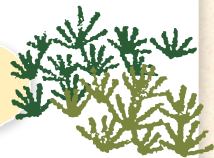
松の生葉・水・布(キッチンペーパー)

■作り方

- ①松の生葉をよく水洗いする。
- ②松の生葉と水(葉がかぶる程度)を入れ、鍋で15分程度煮出す。
- ③布やキッチンペーパーを使ってこし、煮汁だけ風呂に入れて混ぜる。

※松の生葉を用意するのが難しい場合、松葉茶でも代用可能

松の生葉を浮かべて
見た目を鮮やかに



2月 大根湯

■用意するもの

大根の葉・布袋(お茶用パック)

■作り方

- ①大根の葉を、2日～10日間程度乾燥させる。
- ②乾燥させた葉を細かく刻み、布袋やお茶用のパックなどにつめて、お風呂に入れる。

大根の葉を干す
だけだから簡単



お客様の声

アンケートを実施し、いただいたコメントの中から一部を抜粋して、ご紹介させていただきます。

入浴後の肌のしっとり感がいいですし、温まります。難点は大きく場所をとる、空容器を捨てるのかさばるなあと思うことです。(40代・女性)

この季節、冷え性にはつらいです。湯冷めしにくくポカポカが続く『つるぽか』のさらなる品質向上を願っています。いつもありがとうございます。(40代・女性)

出会って何年になるのでしょうか、浮気もしますが、結局つるぽかに戻って来ます。家族皆お風呂に入るのが今まで以上に好きになりました。(40代・女性)

アトピーの子供の為に使い始めましたが、今では家族全員が大ファンで、入れないお風呂は考えられません。(50代・女性)

毎日欠かさずつるぽか湯に浸かっています!!お肌ツルツルなのは、つるぽかのおかげです。ありがとうございます!(40代・女性)

使い始めて数日ですが、つるぽかにつかると、湯冷めしないので驚いています。体の温まり方が全然違います。ありがとうございます。(40代・女性)

※効能・効果は個人の感想であり、回生堂が保証するものではありません。

新春号コメント



工場周辺はつららが出来程、寒くなりました。皆様の周りではいかがでしょうか。風邪などが流行していますので、お身体には気を付けてください。(開発・Mr.S)



アロマオイルを『つるぽか』に数滴入れてお風呂を楽しんでいます。今年もみなさまに愛される『つるぽか』を目指してがんばります!これからが寒さ本番です。どうぞご自愛ください。(販促・ひぐ)

感想・お便り大募集 『つるぽか通信』で取り上げてほしいことなど、たくさんのお声をお待ちしています!

「つるぽか通信」
専用フォーム



回生堂株式会社 ■TEL ☎0120-05-0088(平日9:00~17:00) ■FAX ☎0120-62-0077 ■メール info@kaiseido.info