



知  
得する

# すまいの健康・快適だより

SUMAI NO KENKO KAITEKI DAYORI

4

2021 APRIL

今月の  
テーマ

## 長くなりがちなおうち時間も 心と身体 簡単リラックス

在宅仕事で  
オンとオフの  
切り替えが  
むずかしい…

季節の  
変わり目は  
体調を崩しがち  
だなあ

ずっと家にいると  
運動不足だし  
ストレス…



春は寒さがやわらいで過ごしやすさを感じる季節ですが、寒暖の変化で体調を崩したり、新年度をむかえた環境の変化などで、心身ともにストレスを溜めてしまわないよう注意が必要です。今は家にいる時間も長く、運動不足などもあり知らず知らずのうちに身体やメンタルを支える自律神経の働きが乱れているかもしれません。

### しっかりとした休養をとり、疲れをリセットする

#### <春先のよくある不調>

- 体がだるい
- 気分が落ち込む
- 疲労感
- イライラする
- 倦怠感

自律神経を  
整え、  
規則正しい  
生活を

毎日を気持ちよく過ごすには、気分転換に運動をしたり、睡眠と栄養をしっかりとったり、疲れをリセットすることが大切です。今はリモートワークの浸透により、自宅が仕事場という方も増えて、気づいたら一日中おうちの中ということも珍しくありません。座りっぱなしだと身体はなまてきますし、閉ざされた空間にいるとどうしても気分も重くなりがち。そんな時はお気に入りのリラックス空間をつくってみませんか。

おすすめ対策は裏面へ！

# 心も身体もリラックスする空間に

おうちの中で心身ともにリラックスできる空間はありますか?のんびり浴槽につかるバスルーム、静かな寝室、日当たりの良いリビングルーム...どれも素敵ですね。今回のおすすめはガーデンルームです。

## 自然とふれあう 癒しのひととき

植物にふれたり、眺めたりするだけでも気分転換になったり、ほっとしたひとときが生まれるものですね。家事や育児、仕事の合間に窓からお庭を眺めたり、お昼寝や読書など一息いれる時間を作つてストレスを溜めないようにしましょう。

## 解放感あふれる ワークスペース

天気のいい日は室内からガーデンルームにワークスペースを移動してみるのもいいものです。花や植物に囲まれた庭で爽やかな風を浴びながら仕事をすれば、おしゃれなオープンカフェにいるような気分になって、いつもとは違ったアイデアが湧いてくるかもしれません。



## くつろぎの アウトドアリビング

ガーデンルームがあると、家族やペットとのくつろぎ時間や、趣味を楽しむスペースが生まれます。気分をかえてガーデンルームの窓を開け食事を楽しむのもおすすめ。



のびのびできるリラックス空間で  
毎日の疲れを癒しましょう



## リラックスにおすすめのエクステリアリフォームはこれら！



ガーデンルーム GF



子どもたちやペットと過ごしたり、  
仕事や趣味などワークスペースや  
ガーデニングスペースにも活用  
できます。  
敷地条件やライフスタイルに合わせて仕様のセレクトが可能。リビングとつながるリラックス空間が実現します。

お問い合わせはお気軽にどうぞ！