

パナソニック ショールーム大阪

梅田のグランフロント大阪から今年3月、京橋の大阪ビジネスパーク内にある松下IMPビル・3階に移転しました。1フロアをひと回りで住まいの設備をまるごと体験することができます。帰りは歴史ある大阪城散策はいかがでしょうか？四季折々の景色も楽しめます。



電気設備工事スタッフ募集

...明るくアットホームな職場です...

業務多忙につき電気設備工事スタッフ募集！
店舗や住宅、大型施設の電気設備工事です。
●未経験でもOK！ ●経験者優遇 ●面接随時
お気軽にお電話の上、履歴書をご持参ください。



株式会社マツデン TEL 072-814-6686

株式会社 マツデン

〒574-0007 大東市北楠の里町23番5号

<http://matsuden235.jp>

0120-97-6686

MDリフォーム

業務内容

リフォーム工事 電気設備工事 スマート電化工事
太陽光発電設備工事 空調設備工事
テレビアンテナ設備工事 蓄電システム設備工事
ガス機器設置スペシャリスト店 セコム取次店 J:COM取次店
パナソニック エキスパート工事店 タカラパートナーズショップ
パナソニック 住まいパートナーズ登録店
エディオンサポートチェーン



MATSUDEN

EcoLife News

Vol.89
2022年
7・8・9月号

梅雨の体調不良に効く入浴法



6月といえば『梅雨』、夏に入る前には必ずやって来ます。この時期になると寒暖差が激しくなり体調不良になりやすく体調管理にひと苦労します。梅雨シーズンの体調管理方法として睡眠、適度な運動、食事バランスは大事なことです。入浴も梅雨の体調管理にはとても有効です。そこで梅雨におすすめの入浴方法をご紹介します。

入浴時には温度管理が大切！

42℃以上の熱いお湯に浸かると興奮した状態となり血圧が上昇します。一方、38°~40℃のぬる目のお湯に浸かると副交感神経が優位になり、血圧が下がりリラックス効果が得られます。

入浴時間は20分程度が適切！

長風呂は逆効果になるため避けるようにしてください。全身浴と比べて、体への負担が小さい半身浴がおすすめです。40℃くらいのお湯に20分程度の半身浴が良いと言われています。

更に体調を整えるためには！

入浴時に足をマッサージしたり手や腕を動かしたりすることで、血液の循環が良くなります。肩こりには、強めのシャワーを肩に当て続けると効果的です。



入浴効果をさらに高めるためには、アロマが効果的です。ストレスと疲れを取り除いてくれます。お湯に数滴加えるだけで、贅沢な気分を味わえることができます。入浴剤も手軽に温泉気分を味わえます。炭酸の効果で体を温めるバスボムやしっかり汗をかくためのバスソルトなど色々ありお風呂に入ることが楽しくなります。これらの入浴法を日々実践して免疫を上げ、梅雨明け後の暑い夏も元気に乗り切りましょう。



JR学研都市線「四条畷駅」ステーションナビタ！

マツデンの最寄り駅、JR学研都市線「四条畷駅」西側の階段を上ったところにステーションナビタ（駅周辺案内図）があります。マツデンも掲載していただきました。お家のお悩みなどがある時にふと、目に留まって、お役に立てればと思います。



電気設備工事	建設業許可 大阪府知事許可(特-1)第142300号
スマート電化	電気工事・リフォームはお任せください
一般住宅電気工事	株式会社 マツデン
水まわり	MDリフォーム
内装工事	パナソニック エキスパート工事店です！
バリアフリー	【お気軽にお問い合わせ下さい】
エクステリア・カーポート	0120-97-6686
外壁塗装	B-2

拡大

◆大東市 Y様邸

洗面台は向きを変更して横には洗濯パンを取付。お風呂はタイル張りユニットバスに入替させていただきました。

Before



After



リクシル ユニットバス 1115サイズ
ゆったりとした浴槽・浴び心地の良さと節水性を両立したエコアクアシャワーヘッドです。



リクシル ピアラ
広々としたボールとくるりと回せる水栓が特徴です。

◆大東市 N様邸

Before



After



キッチン入替えとLDK床一部をフロアタイル貼りクロス張替えはグリーン系のアクセントクロスにリフォームさせていただきました。

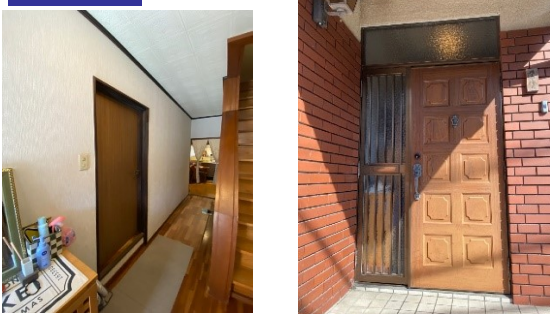


クリナップ ラクエラ システムキッチン
キッチンは家具と考える。インテリアの組み合わせを楽しむキッチンです。

◆奈良県生駒市 S様邸

廊下と部屋の間壁を撤去して階段横にドアを新設して洋室を広くしました。クロスはレンガ調とアクセントクロス・コンクリート打ち放し風でオシャレです。玄関ドアも取替えさせていただきました。

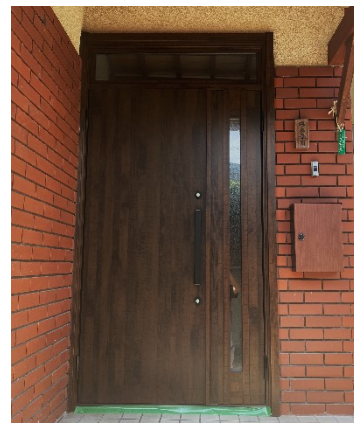
Before



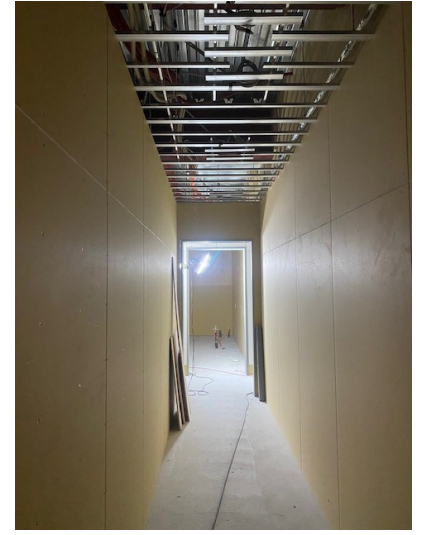
After



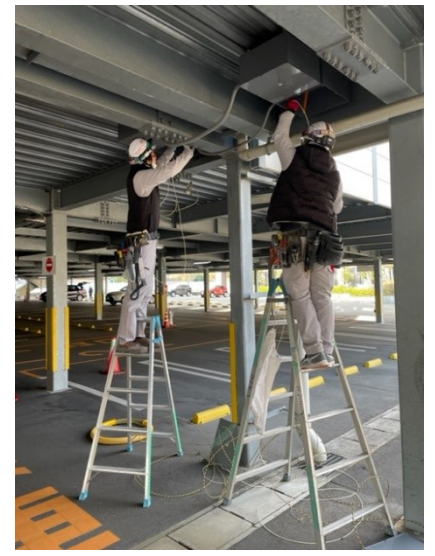
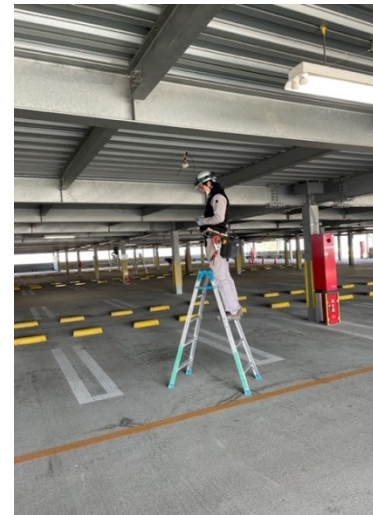
トステム リシェント玄関ドアK4仕様
既存の枠の上に新しいドアを枠ごと取り付ける「カバー工法」なので施工はたった1日で完成します。



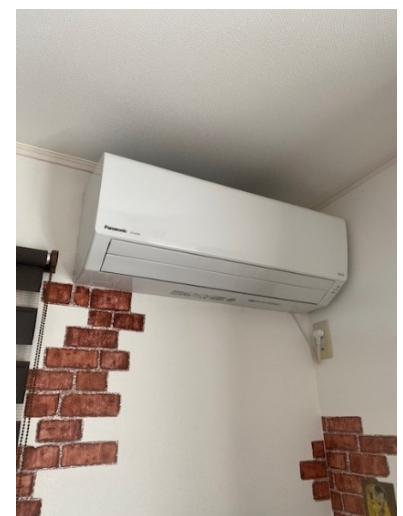
◆堺市某動物病院 新築工事中



◆豊中市某大学 消防設備改修工事中



◆狭山市 I様邸 住宅エアコン取替工事



パナソニックXシリーズ

パナソニックFシリーズ