

湯たんぽで あったか生活



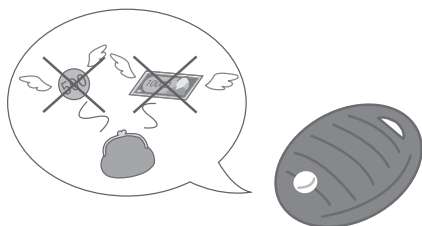
お湯を入れるだけで温まることのできる湯たんぽ。知ってはいるけれど使ったことはないという方も多いのではないのでしょうか？

今回は、そんな便利な湯たんぽの使い方を紹介します。（三ツ矢）

湯たんぽのいいところ

● 光熱費が安く済む

2,000円前後で手に入り、使うときもお湯を入れるだけで電気代もわずかしかならないため、エアコンやこたつよりかなり安く済みます。



● 体の芯から温まる

温めたい部位に近づけば直接じんわりと温めることができるので、体の表面だけではなく内部まで効率よく温めることができます。



湯たんぽ活用法

● 布団で湯たんぽ

湯たんぽを布団の中に入れておけば睡眠時の冷えの防止にもなり、質の良い睡眠をとることができます。あらかじめ布団に入れておき、こまめに温める場所を変えるなどして、体に触れる時間が長くなりすぎないようにしましょう。



● 他にも……

入浴前にあらかじめ湯たんぽを使って体を温めておけば、お湯につかる時間が短くても十分に体を温めることができます。

また、湯たんぽのお湯を翌朝の洗顔に使ったり、夏になれば氷水を入れて氷枕のように使ったりすることもできます。

もっと温まりたい人は……

靴のように履いて足を温めたり、首に巻いて首まわりを温めたりといった一味違った使い方ができる湯たんぽも販売されています。通常のものよりもやや値段は高くなりますが、よりピンポイントに温めたい部位があればこちらを使ってもよいでしょう。



△ 低温やけどに注意 △

じんわりと温かい湯たんぽは、とても低温やけどをしやすいグッズです。短ければ30分程度でも低温やけどに至ることがあるので、カバーをしっかりとかけ、長時間同じ部位に当てないなどの工夫をしましょう。