

暮らしの コーディネート ～第12回

今月のKEYWORD

『デジタルデトックス』

スマートフォンやコンピューターなどのデジタル機器から意図的に距離を置き、ストレスや疲労を排泄しようというもの。例えば、休日にはスマートフォンやパソコンを見ず、本を読んだり、自然を満喫するなど、違う時間の使い方をしてみようという考え方です。



電車内を見渡すと、ほとんどの人がスマホの画面に見入っています。また、コロナ禍により在宅勤務で、オンオフの切り替えがうまくできず、「ネット漬け」の人も少なくありません。

**デジタル依存に
要注意！**

自分を解放する住まい

スマホやタブレットを利用する時間は年々増加傾向にあり、それに伴い、目の疲れや睡眠不足、翌朝の活力低下など、心身の不調を感じる人が多くなりました。

そのため、一定の時間デジタルメディアから距離を置く「デジタルデトックス」を実践する人も増えていきます。例えば、電波の入らない山奥でキャンプをしたり、デジタル機器を持たず自然を感じに出掛けたり。目や頭を休めて心静かな時間を過ごし、デジタル依存を回避する機会を設ける必要が出てきているようです。

バスタイムを 有効活用

もちろん、家の中でもデジタルデトックスは十分可能です。中でも

オススメなのはバスルーム。最新のバスアイテムにはLEDを使った間接照明や浴槽のバブル機能など、自分好みのアレンジを楽しむことができるので何も考えずにお風呂に浸かる至福の時間を演出できます。長らくコロナ禍において、免疫力を高めたり、気分転換を図るためにもバスタイムは有効です。お湯をはった湯船にゆっくり浸かることで、心と体にリラックス効果が得られます

滑らかな肌触りのお湯にゆったり浸かり、心と体を解放する極上のひととき。デジタルデトックスをきっかけに、お客様の日常にゆとりの時間をプラスするバスリフォームはいかがでしょう。