

# すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月のお題

## より美しくより健康に！ 風呂屋さんde アンチエイジング

### より美しく健康になる秘訣

人は誰もが歳を重ねることに見  
た目の若さや健康状態が変化して  
行きます。でも、変化する速度を  
できるだけ遅らせたいですよね。見た  
目や体内年齢をできるだけ若々し  
く保つアンチエイジング(抗加齢、抗  
老化)の方法はたくさんありますが、  
何から手をつけていいのやら…。効果  
が期待できる化粧品や健康食品を  
使う、運動をする、毎日の食事に気  
を遣うなど色々試してみたものの、  
面倒で長続きしなかった方も多いの  
ではないでしょうか。長続きしないと  
効果も出にくいので、「歳だから仕方  
ない」とあきらめてしまいがちです。  
そこでゆ〜ゆが、お風呂を活用して  
簡単に長続きできる「愉湯なアンチ  
エイジング法」を教えちゃいます。面  
倒なことや特別なことをしなくても、  
アンチエイジングの強い味方になっ  
てくれるもの、それはお風呂入浴です。

毎日自宅での風呂タイムにちよつ  
と手を加えるだけでも、お肌のシワ、  
しみ、たるみが改善されたり、免疫  
力がUPして健康な体作りがで  
きます。また、温浴施設には美肌に効  
果抜群の浴槽や、健康体質にじわじ  
わ効く湯があります。ゆ〜ゆな皆さ  
んがよく利用しているお風呂屋さん  
にもきっとあるはずですよ。

### お風呂の アンチエイジング効果

そもそもお風呂に入ること(入  
浴)がアンチエイジングに良いと言わ  
れている理由に①体が温まり血行が  
良くなる②発汗を促して老廃物を  
排出しやすくなる③副交感神経の  
働きが活発になり心身をリラックス  
させるなどがあります。湯に浸かる  
ことで血行が良くなり日常の基礎  
体温が上がると、老化の主な原因と  
言われている①成長ホルモンの減少  
②細胞の衰え③免疫力の低下を抑  
えることができます。アンチエイ  
ジングの基本は免疫力があり細胞  
が活発に働く体です。健康な体でな  
いと、美しさも生み出すことがで  
ません。

こと。41℃以上の湯に浸かると体の  
表面しか温まらず、湯から上がった  
後には肌の水分が急速に蒸発して  
乾燥肌の原因を作ってしまう。湯  
が熱いと内臓に負担がかかり、交  
感神経の働きが活発になったまま  
心身がリラックスされる前に湯から  
上がってしまうことにもなります。  
ぬるめの湯にゆっくり浸かり血液が  
体のすみずみまで行き渡れば、新陳  
代謝が高まり、リンパの流れも良  
なりデトックス効果を生み出します。  
体温も上昇するので免疫力もアッ  
プします。お風呂から上がって15分以  
内に化粧水などでお肌を保湿する  
ことも忘れないようにしてください  
ね。

### お風呂屋さんには アンチエイジングの宝庫

現在のお風呂屋さんには様々な浴  
槽が揃い、飽きることなく何時間  
もお風呂時間を楽しむことができ  
ます。そして何と言ってもアンチ  
エイジングの強い味方となる浴槽や湯も  
増えてきていますよ。

#### ●肌を再生する「炭酸泉」

医療の現場では床ずれ、閉そく  
性動脈硬化症などの治療に効果  
があるとして活用されています。  
血流を促進させたことで、皮膚の  
再生や壊死寸前の足を回復させ

たなどの事例報告がされています。  
●自然治癒力を引き出す「薬湯」  
配合されている漢方や植物の力  
で、体内の機能を刺激して自然治  
癒力、免疫力を強化すると言われ  
ています。

#### ●代謝を促進し

##### 細胞を活性化する「岩盤浴」

発汗作用を促し新陳代謝を活  
発するほか、使われている鉱石か  
ら発生するマイナスイオンや遠赤  
外線効果で肌の保湿効果を高め  
てくれます。

他にも、ジェットバス、電気風呂、ス  
チームサウナなどなど、アンチエイ  
ジングの味方になる浴槽がたくさんあ  
りますが、1つの浴槽に長く入るの  
は体力を消耗し逆効果です。どんな  
ものでも身体にとって最適なのは腹  
八分目。その日その日でお肌のアンチ  
エイジング、体内のアンチエイジ  
ングな目標に合わせて重点的に入る浴  
槽を決めて楽しんで下さいね。

