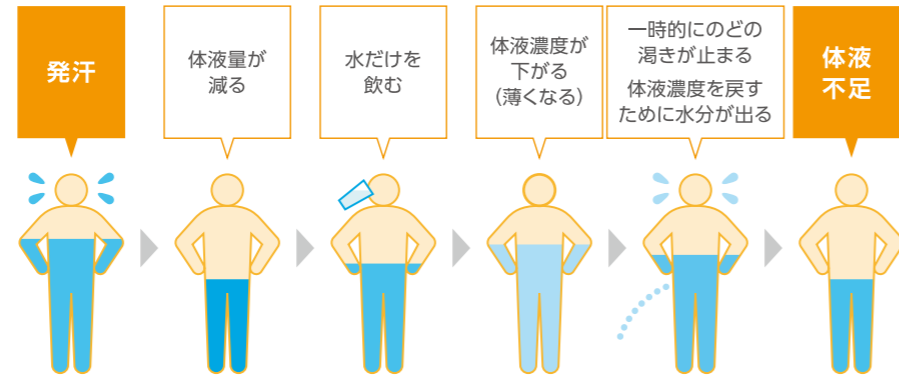


失われた水分は補給する必要があります。

自発的脱水に注意

水分補給の際、水だけだと?

水だけを飲み続けると、体液の濃度を一定に保とうとする身体の働きによって、過剰な水を尿として身体の外へ出してしまいます。そのため、身体の水分の量が十分に回復できない現象(自発的脱水)が起こります。



水分補給にも気をつけて

入浴で失われる水分は約800ml。入浴前と入浴後には水分補給を心掛けてください。汗をかくと水分だけではなくナトリウムイオンも失われます。汗の成分に近いイオン飲料なら速やかに吸収できるためおすすめです。入浴メンテの仕上げには水分補給を忘れずに！

お風呂と睡眠で「フロ充」美人

「今日は疲れちゃったわ〜」。こんな時にも入浴メンテの出番！湯船につかると末梢まで送り込まれる血液の量が増大します。これにより酸素と栄養が身体の隅々に運ばれ、二酸化炭素や疲労物質が排出され、1日の疲れがリセットできるのです。質の良い睡眠には、就寝1〜2時間前にぬるめのお湯に浸かるのがおすすめです。ぐっすり眠って、朝にはリフレッシュしたお肌とからだを取り戻して。



最後にとっておきの入浴メンテナンスをご紹介します。自分が今ここにいる、お湯に浸かれる幸せに感謝して、心からお風呂を楽しんでみてください。気持ちいいこと楽しいことをしている時は、自然と気持ちもポジティブに。そして笑顔で入浴すれば、さらに免疫力がアップします。ストレスをためず笑顔で、リラックスしてお風呂を楽しみましょう。

ポジティブブッシングングで入浴メンテ

この秋は、入浴メンテの達人を目指してみませんか？
毎日の入浴で湯舟に浸かって体温が上がれば免疫力もUP♪
入浴メンテで幸福感が上がれば笑顔も増えて更に免疫力UP♪
お風呂で未病対策を始めてみましょう！



ゆ〜ゆ花子の

お風呂で充実「フロ充」でお風呂を楽しみましょう♪

すこやかワンポイントアドバイス



お風呂で解決！からだの芯まで温めて入浴メンテで未病対策

不規則な生活、食生活の乱れ、寒さや乾燥を感じる、ストレスが貯まっている、睡眠不足……。最近このようなお悩みを感じているあなたは要注意！入浴メンテが必要かも。疲れている時にお風呂に入ったら、すっきり軽くなった経験がありませんか？キレイになるのはお肌だけじゃありません。お風呂に入るとからだの中でもリフレッシュ効果が起こるのです。最近ちょっと疲れ気味のあなたは、入浴メンテナンスで「フロ充」してみてください！



入浴メンテナンスのススメ

毎日お風呂に入る人は、毎日入らない人より幸福度が高く、シャワーだけの人と比べるとさらに幸福度が高いという結果が出ています。忙しい毎日の中、ゆったりとお風呂で過ごす「入浴メンテナンス」の時間を持たたいものですね。40〜41℃程度のぬるめのお湯はリラックスでき、血圧も脈拍も下がるので、内蔵の働きが活性化され消化が促されます。就寝前やリラックスタイムに最適な温度です。約40℃のお湯に10分〜15分浸かると、体温が約1℃上昇します。寒い時や疲れたと感じる時は入浴で体温を上げると、疲労回復や病気予防につながります。顔が汗ばんできたら、十分に温まったサイン。それ以上頑張ろうとするとからだに負担をかけてしまうので要注意です。

湯船に浸かって「低体温」対策

熱を測ってもいつも35度台……。そんな低体温の方が最近増えてきているそうです。さまざまな不調を引き起こす原因になると言われるこの「低体温」には、ゆ〜ゆりとお湯に浸かる入浴メンテナンス

風邪気味の時にも入浴メンテ

入浴メンテナンスで体温が上がると、微熱程度の風邪気味の時には症状が緩和できる場合もあります。約40℃前後のお湯に浸かることで免疫機能が上がり、早期の回復を助けてくれます。ただし、体調とよく相談して、無理のないよう試してみてくださいね。

スがおすすです。

低体温が増加している背景には、ライフスタイルの変化による運動不足が引き起こす筋肉力の低下が考えられます。入浴メンテに加えて適度な運動や規則正しい生活も心掛けてみてください。

