

冬のボディをしっとり、ポカポカに！

お悩み別
入浴法

冷えや乾燥により、さまざまな悩みがあらわれる冬の身体。そこで身体のお悩み別に、効果的な入浴法をご紹介します！

..... 冬のボディケアの基本

保温・保湿効果のある入浴剤 + 効果的な入浴 + 保湿効果のあるマッサージジェル

バスタイムで心も身体もリセット！

保温 + 保湿 = エイジレスボディ

冷えと乾燥から冬のボディを守りましょう！

CASE:1 身体の芯まで冷える...

38~40℃のややぬるめのお湯に20~30分間、みぞおちから下だけ浸かります。



- 腕はお湯に浸けないようにしましょう。
- 上半身が寒い時はお湯に20~30秒間、肩まで浸かりましょう。
- 湯船にフタをすれば蒸気がこもってさらに効果が高まります。

温冷交代浴も効果的！
冷えが気になる手足には、上記の入浴後、温水シャワーを3分間、冷水シャワーを10秒間かけます。温水→冷水の順で3~5回くり返し、必ず冷水で終わります。

CASE:2 肩が凝ってガチガチ...



- ① 38~40℃のお湯に10~15分間、肩まですっぽり浸かります。
- ② 湯船の中で、肩や首をゆっくりと回します。
- ③ 43℃程度の温水シャワーを3分間、後頭部から肩にかけます。

温冷交代浴も効果的！
ひどい肩こりの時は、[CASE:1]で紹介した温冷交代浴。

CASE:3 足がむくんでパンパン...



- ① 通常の入浴後、湯船の縁に座って43℃程度のお湯に3分間、ひざから下だけ浸かります。
- ② 湯船の中で、指を曲げたり伸ばしたり、足首を回したりします。
- ③ 22℃程度の冷水シャワーを10秒間、足もとからひざにかけます。

CASE:4 冬になると便秘気味に...



- ① 38~40℃のややぬるめのお湯に浸かり、湯船の中で数回、お腹をふくらませたり、へこませたりします。
- ② おへそ周りを時計回りに円を描くようにマッサージします。
- ③ お腹に43℃程度の温水シャワーを3分間、22℃程度の冷水シャワーを10秒間かけます。温水→冷水の順で3~5回くり返し、必ず冷水で終わります。

● マッサージジェルを適量を手にとり、つま先から膝までなじませてください。

冷え・むくみ・カサカサに！

今日からはじめるうちエステ
足のマッサージ

step 1
床に座り、両手の中指で湧泉を押さえながら足をもち上げ、そのまま膝の曲げ伸ばしをくり返します。



step 2
椅子に座り、ふくらはぎを包むように右手を下に中指を重ね、上から順に4つのツボに刺激を与えます。



お風呂上がりの2分ですっきりぐすすり！

一日が終わる頃には、すっかり冷えきっている冬の身体。肩はガチガチ、足はパンパン、かかとはガサガサ…。冬特有のさまざまなトラブルに毎年見舞われている方も多いのではないのでしょうか。冷えや乾燥は、顔だけでなくボディスキンも老化させる原因。「保温と保湿」この2つを毎日徹底することが、エイジレスボディをキープする秘訣です。

まずは、保温・保湿効果のある入浴剤を入れて「入浴」。全身に血が巡ることにより、冷えてコリ固まった筋肉がゆるゆるとほぐれ、身体の芯からポカポカに。次に、湯上がり「ボディケア」。保湿効果のあるマッサージジェルなどをボディに軽くすべらせるだけで、乾燥でカサカサ・ムズムズする肌がしっとり。さらにマッサージをプラスすれば、むくみも見事に解消。その日の「冷えと乾燥」は必ずその日にリセットしましょう！

あなたの「ボディダメージ」は大丈夫!?

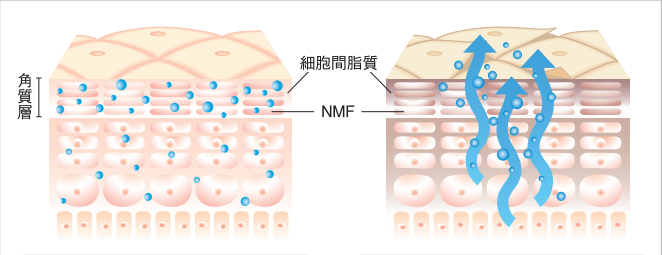
ダメージCheck✓

- お風呂はシャワーですませている。
- 身体がカサカサしてかゆくなる。
- ひじ・ひざ・かかとの粉ふきが気になる。
- 身体がコリ固まって、むくみもでる。
- 入浴後のボディケアは何もしない。

WARNING
チェックが2つ以上の方は要注意!

「水道水」にご用心! 活性酸素の発生原因

水道水に含まれる「塩素」は、水道水中の細菌を除菌するためには必要ですが、肌老化を引き起こす「活性酸素」を発生させる原因となります。入浴の際は、塩素による刺激を緩和する入浴剤の使用がおすすめです。とくに赤ちゃんの肌は敏感なので入浴時のお湯にも気を遣いましょう。



【入浴前の肌】
角質層内の水分と油分がバランスよく足りています。

【入浴後の肌】
角質層が水分を吸収して膨潤（ふやけ）し、皮脂・細胞間脂質・NMF(自然保湿因子)などが蒸発して乾燥しています。

保湿効果のある入浴剤 + マッサージジェルで湯上がり肌をしっとりキープ!