

♡ Dear family

ミセスの工夫が
元気のヒミツ

大切な家族の元気をつくろう!

毎日のゆったりタイム

湯船でほっとリラックス

毎日のリラックスタイムや、親子のコミュニケーションの時間として、
ゆっくりお湯につかることを習慣にしませんか？

シャワーで済ませていませんか？

忙しいからと、毎日の入浴をシャワーで済ませていませんか？
シャワーで体はきれいになります。しかし、全身をしっかりと温めて
心身ともにやすらぐためには、10分程度でもお湯につかること
よいと言われています。

One Point!

熱すぎのお湯では、体がリラックスでき
ないことがあるので要注意。40℃前後
のお湯に、ゆったりつかりましょう。

仕事で疲れた **お父さん** に

疲労回復

血流が良くなり、体中の疲労物質
や老廃物が除去され、1日の
疲れや肩のコリを緩和できます。

美容が気になる **お母さん** に

美肌サポート

体が芯から温まると、毛穴が開いて
深部の汚れがとれやすくなります。
また、化粧水や美容液の浸透も
良くなります。

代謝が気になる **女性** に

デトックス効果

汗をかくだけでなく、代謝が良
くなって利尿作用が働き、老廃
物が排出されやすくなります。
入浴前後、水分補給は忘れずに！

親子 でゆったり

リラックス

お湯に肩まで浸かると、体重は
約1/10になります。筋肉や関
節が重みから解放され、入浴後の
眠りもスムーズになります。

入浴剤も
おすすめ!

毎日のお風呂で気になるむくみ対策

水圧によって足のむくみが緩和されるだけでなく、全身の代謝が促進され、顔や手のむくみの緩和にもつながります。ぜひ湯船の中で、気になる箇所をマッサージしましょう!!

NEXT むくみについて詳しく



お風呂の後は…
早めの乾燥ケアを!

タオルドライの間にも、肌の乾燥は始まっています。
お風呂から出たら、早めに顔や体を化粧水や
保湿クリームなどで保護しましょう。

