

芯までポカポカ！入浴のススメ



身体の“冷え”に悩まされている方は多いのではないのでしょうか？
毎日の入浴を工夫するだけで、上手に身体を温めることができます♪今回は、入浴の健康効果とおすすめの入浴法をご紹介します！ぜひ、ご覧ください♪

1 入浴の健康効果

☆ 疲労回復効果

温熱作用

血管が広がり、温められた血液が全身を巡ることで身体全体が温まり、**筋肉のコリ**や**関節痛の緩和**に繋がります。



☆ 血行促進効果

水圧作用

水圧で足に溜まった血液が押し戻され、血液の循環が促進されることで**むくみの解消**に繋がります。



☆ リラックス効果

浮力作用

重力から解放され、関節や筋肉の**緊張が緩みます**。



2 おすすめの入浴法

1. お風呂に入るタイミング

快眠や疲労回復の面から最も効果があるのは**就寝の1~2時間前**です。温まった状態から体温が下がっていくタイミングで眠につくと、質の良い睡眠に繋がります。



2. 温度・入浴時間

ぬるめ(**38~40度**)のお湯はじわじわと身体が温まるため、入浴後も体温の下がり方が緩やかに、温かさが長続きます。**湯船に浸かる時間は10~15分**が理想的です。



3. 入浴剤の活用

湯に溶けた炭酸ガスは皮膚から吸収され血管を広げるため、**血行が良くなり温熱作用**に繋がります。



※ 過去に“炭酸風呂”についてご紹介しております！詳しくはホームページをご覧ください！

スキマ時間運動！

～ 日常生活に運動を取り入れよう！～

今回は・・・**腹筋トレーニング**

効果・・・脇腹の筋肉である腹斜筋が鍛えられることで、くびれ作りや体幹の強化に繋がります♪

＼ 呼吸を意識しながら、**10往復×3セット**を目安に行いましょう！ ／

- 準備 -

- 動作 -

1



- ① 膝を90度に曲げ、上体をななめに倒す。
- ② 両手を組み、おへその前で固定する。

2



- ③ 左右に身体をひねる。(反動をつけず、お腹を絞るイメージ)
- ④ ②③を繰り返す。

3



お腹をひねると同時に息を吐きましょう。余裕のある方は両脚を床から浮かし、よりお腹に負荷をかけましょう！

※ その他の“腹筋トレーニング”については[ちゅ〜0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)]に掲載しております！ぜひご覧ください！