

Refuge

痩れた心と身体に
リラクゼーションサロン
〜リフージュ〜
http://t-refuge.com
NO.142 2015年2月号

だんだんと春の空になってきましたね。気持ち良く春をむかえる為に...

今月のお話「効率よく温めるための入浴習慣」正しい入浴法で冷え改善

健康や美容に敏感な人ほど、入浴を重視!!
身体を冷えから守る一番の近道は「入浴」。毎日、しっかりお湯につかることで、
全身の血の巡りが改善されます。疲れが翌日に残りにくくなったり、肩こりや
腰痛が知らずといたた効果も期待できます!

《入浴の3大パワー》

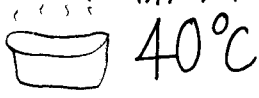
1、肩こり、腰痛に交かく!
お湯の中では常に身体に水圧がかかる為、足先に滞った血液が自然に上昇
するなどの、一種のマッサージ効果が期待できます。また、お湯の浮力によって、腰
や背中に負荷がかからない状態が長時間キープできるので、肩こりや腰痛の
緩和にも有効といえます!

2、疲れに交かく!
血液の循環がスムーズになると、血液の流れに乗って酸素が身体のすみずみに
行き渡るようになります。酸素が豊富だと筋肉で疲労を感じる乳酸が作られ
にくく、また血行が良いと乳酸もスムーズに運び去られ疲労が蓄積しない!!
疲れている時こそ、入浴が大事!!

3、冷えに交かく!
お風呂にゆっくりつかると、温熱効果によって血流が活発化。さらに、
温められた血液が全身を巡ることで、肌表面だけでなく、身体の芯までホッ
ホカな状態に。これを毎日繰り返せば、代謝も徐々に上がり、冷え体質の改善も
期待できます!

《効率よく温まるためのコツ》

- 理想的な入浴時間、お湯の温度は?
冬場は40~41℃が適温。最低でも10分以上はつかりましょう!
全身浴の場合、夏場は38~40℃。身体を芯から温めるには、最低でも10分。
半身浴の場合、冬場でも38~40℃が目安。ただし、20分以上は入浴しましょう。
- 入浴する時間はいつが良いの?
就寝1時間前がベスト。



人間の睡眠のリズムには、体温が大きく関係しています。体温が下が
はじめると脳は眠気を感じるので、就寝1時間前に入浴するのがGood!
食後や運動後、飲酒後すぐの入浴は要注意。特に食後に入浴する
場合は消化不良を起す可能性があるので、1時間ほどおいて下さい。

●半身浴だと全く身体が温まりませんか? どうして?
まずは全身浴→半身浴に切り替えてみましょう!
下半身から熱を吸収し、上半身から熱を放散する半身浴。心臓に負担が
かからないのがメリットですが、浴室内の温度が低かたると、発汗まで
時間がかかることも。そういう場合は、一度全身浴をして血流を良くした
状態から行いましょう。スリッパや軽く足首を回すだけでも効果あり!

●お風呂から上がっても、体の木々ボロが持続する真ワザは?
炭酸ガス入りの入浴剤を使うのがオススメ!
たいてい10分の入浴でも、さら湯に入るのと入浴剤を入れたお湯に入ると
では、温浴効果に格段の差が出ます。特に炭酸ガス入りの入浴剤は、左
の血流を上げる作用が強いので、お風呂上がりにも湯冷めしにくく、冷えや
疲れの改善にも効果が期待できるのでオススメ!

入浴剤には温浴効果以外にも、色々香りによるリラックス効果も。好きな香りに
包まれている、ゆとりとお湯につかることで、自律神経の副交感神経も優位に
なるので、心身ともに休まります。

Refuge♡からのお知らせ ~いつもありがとうございます~

2月の温活→6(金)植彩セラピー&アロマカズ 13(金)35歳からの姓活&アロマカズ
19(木)こども温活 20(金)ナタレさんワークショップ&書家satoshisan 28(土)タロット
&幸茶パーティ

3月の温活→6(金)植彩セラピー&アロマカズ 13(金)35歳からの姓活&アロマカズ
20(金)コラボ!未定 28(金)タロット占い&幸茶パーティ

お休みのお知らせ→出産の為、4/2~お休みを頂きます。もかして、早退かも。
その時はまたお知らせ致します。4/1までの営業、6/1~再開の予定。

編集後記
三女も卒業が近づいて会話が楽しくなってきました。好
だに思っているのは「まてよおん」とカワイイお祈り。
春になると三女もお姉ちゃんママの
お世話もとても上手!心配はなさそう(笑)
小お母が「いるだけで」、家の中が「おたせかぞ
優しい空気が流れています。楽しみであっ♡

ご予約&お問い合わせ
☎090-2378-4466
HPリニューアルしました!
マイベストアロマ富士、アロマ、
JREC認定リフレクソロジー
中川 友美