

～気持ちの良いお風呂の入り方～

* ストレスに効果的な入浴のポイント！

寝る前の入浴で、疲れを回復、眠りも深く

お湯の温度は38～40℃のぬるめ

* 効果抜群！疲労回復におすすめの入浴剤

炭酸ガス入浴剤

バスソルト

生姜風呂 : 保湿・保温効果

緑茶風呂 : ニキビ対策

ミルク風呂 : イライラ防止、不眠、美肌

季節風呂



* 色による効果

青：冷静、クールダウン、緊張を解く

黄：不安を取り除く

緑：心身の癒し、リラックス

ピンク：感情の安定、優しい気分

赤：活力アップ、エネルギー

* 効果抜群！マッサージ

・手や足の指を揉んだり、ふくらはぎのマッサージで冷えやむくみの緩和に。

・天井を見上げたり、かたの上下運動で肩こり改善。

・頭皮マッサージで顔のたるみ防止に。

・指折り体操で頭を使いボケ予防に。

・ぎゅっと目を閉じて目を休ませることで首や肩のこりもほぐれます。さらに、目をぐるぐると右回り、左回りに回したり、上下、左右に動かす眼球運動で目の疲労改善、ピント回復効果も。



いつものお風呂もちょっと工夫するだけで疲れのとれ方が全然違ってきます。お風呂ほど人目を気にせず、自分だけの時間をゆったりと過ごせる空間はありません。効果的な入浴で、その日のストレスを解消し、心も身体もリフレッシュすれば、ストレス知らずで毎日元気に過ごせます。お風呂で音楽を聴いたり、本を読んだり、歌を歌ったり、いろいろな楽しみ方があります。

自分が1番リラックスできる方法を見つけましょう！！