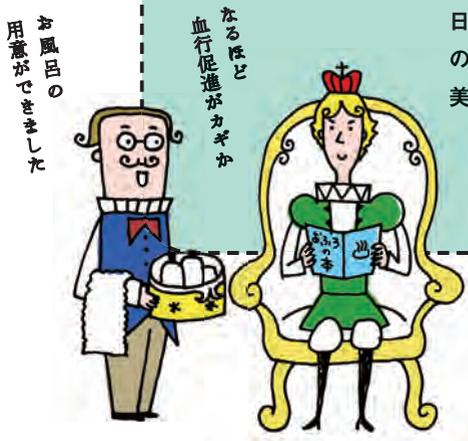


①血行促進

血行促進が健康と美容のカギ。

日常生活で手軽にできる入浴。まずは、入浴のメカニズムと効果について知り、健康と美容に役立てましょう。



血行促進が大切なワケ

血行が悪いとなぜ健康や美容に悪い影響があるのでしょうか。理由は血液のはたらきにあります。血液は、全身をめぐるながら酸素や栄養などの物質を体のすみずみの細胞に届けています。同時に、細胞から二酸化炭素や老廃物を回収し、それを処理してくれる臓器に運んでいます。そのため血液がスムーズに流れることが健康の維持につながります。逆に流れが悪くなれば、細胞が受け取る酸素や栄養が少なくなり、臓器の働きが低下して、さまざまなトラブルが起こるのです。



血行促進に入浴が効く 3つのポイント

血行を良くする方法としてぜひおススメしたいのが、お湯につかる「浴槽入浴」です。「シャワーだけで十分」と思っている人も、浴槽入浴ならではの3つのメリットを学び、悩みの解決へとステップアップしましょう。

1. 身体の芯まであったか「温熱作用」

お湯につかることで身体がしっかりとあたためられ、体温が上昇します。すると皮膚の毛細血管が広がり、全身の血液の流れが良くなります。

2. お湯が全身を押す「水圧作用」

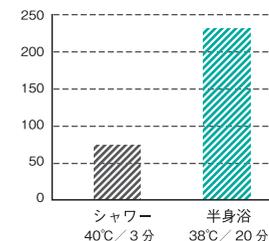
浴槽の湯の水圧で、身体の表面だけでなく皮膚の下の血管にも圧力が加わり、手足にたまった血液が押し出されて、心臓の働きが良くなります。それにより血液やリンパの流れも良くなります。

3. 重力からの解放「浮力作用」

体重を支えている筋肉や関節がお風呂の浮力によって休まり、身体全体の緊張がほぐれ、疲れがとれやすくなります。また、身体が軽くなるので、心身ともにリラックスできます。

お湯につかって血流量アップ!

mg/cm/min 【足甲部皮膚の血流量】



東京ガス都市生活研究所調べ

シャワーと胸の下までつかる半身浴を比較すると、血流量は大きく違ってきます。半身浴は、3つのポイントの効果で身体の芯からあたため、全身の血液の流れが良くなります。



血行を良くすることでいろんな悩みも改善!

健康・美容の悩みの多くは、血行不良が原因の1つとしてあげられます。さまざまな悩みの改善法を、それぞれのページでご紹介します。

- 疲労回復 → P.9
- 体臭予防 → P.25
- つや肌キープ → P.17
- 代謝改善 → P.27
- 頭髮いきいき → P.21