

なかなかやるな



②発汗

いい汗で 身体の中も見た目も スッキリ。

毎日しっかり汗をかくと身体を健康に保つ力が
パワーアップします。家でお風呂にゆっくり
つかって汗をかき、健康づくりに役立てましょう。



汗をかくのは
いいですね

「いい汗」をかくには、 お風呂が最適

汗をかくためには、身体をあたため、血液の流れを良くしてあげることが大切です。運動で汗をかくことが一番ですが、忙しい毎日の生活に運動を取り入れるのはなかなか難しい…、という人は毎日の入浴を活用しましょう。

「汗をかく」のは大事なこと

ぬるめのお湯に胸より下だけお湯につかってゆったりしていると、身体の内まであたたまり、血流が良くなるとともに気持ちのよい汗が出てきます。汗はニオイのもととして嫌われがちですが、人間として絶対に必要なもの。入浴でいい汗をかくことは健康にも美容にもよい効果があります。

いい汗を
かく4つの
メリット

1. 体温調節

暑い時に汗が出ることによって体温を一定に保ちます。人間の脳は高すぎる温度では機能障害を起こすので、汗による体温調節が欠かせません。

3. 疲労のもとを排出するサイン

汗をかいている時は、血流が良くなっているため、筋肉の中の疲労物質が排出しやすくなります。

2. 肌の保護

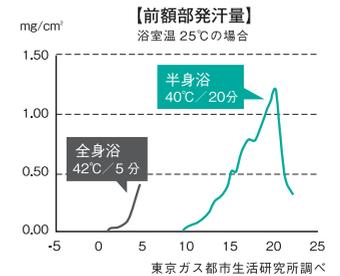
汗の水分や汗と一緒に分泌される皮脂が、肌を乾燥から防ぎます。ただし、あまり汗をかきすぎると皮脂が流れすぎてしまうことも。

4. 自律神経のバランスを整える

汗を積極的にかくことで体温調節がしやすくなり、自律神経のバランスを整えます。

汗をかくなら ゆっくり半身浴

お湯に肩までつかる「全身浴」では入浴中あたたかさを強く感じ、すぐに汗をかき始めます。ただし、全身浴はあまり長くお湯につかっていられないため、結果としては汗をかく量は「半身浴」の方が多くなります。しっかり汗をかきたい気分の日には浴室をあたたかくし、半身浴でゆっくり入浴するのがおすすめです。



いい汗かいて健康・美容の悩み解消。

入浴中に汗をかくことで、健康や美容の悩みを改善することができます。各ページでその方法をご紹介します。

つや肌キープ ⇒ P.17

代謝改善 ⇒ P.27