

## 大人のための浴育

今回ご紹介した「健美浴」はどれも自宅で手軽に実践できる入浴法です。もっと元気になりたい男性も、もっと美しくになりたい女性もぜひ毎日の生活に取り入れ、健康的に身体の中から美しい大人になりましょう。

「風呂文化研究会」は入浴に関連する企業が集まり、毎日の入浴をより楽しく、より豊かにする提案を行っています。その活動の一環が、生涯の健康に役立つ入浴法とその効果を学ぶ「浴育」です。親子入浴を豊かにするコミュニケーション提案『浴育のすすめ』(2008年3月発刊)、親子で入浴を学べる絵本『浴育のすすめ vol.2「おふろにはいろう!」』(2009年3月発刊)は大きな反響をいただいています。

そして今回は「大人のための浴育」として、健康と美容に効果的な「健美浴」を提案いたしました。健康的で魅力的な大人のライフスタイルづくりにお役立てください。



〈風呂文化研究会〉  
代表:東京ガス株式会社  
会員:株式会社 アイシーエル  
株式会社 INAX  
内野株式会社  
花王株式会社  
TOTO 株式会社  
株式会社 ノーリツ  
株式会社 バスクリン

風呂文化研究会サイト  
[www.toshiken.com/furobunka/](http://www.toshiken.com/furobunka/)

### 【参考資料】

『図解入門 よくわかる生理学の基本としくみ』 當瀬規嗣著/秀和システム  
『疲労の医学』 上畑鉄之丞著/日本評論社  
『ニオイをかげば病気がわかる』 外崎肇一著/講談社 + α 新書  
『生体リズムと健康』 若村智子著/丸善  
『からだと温度の事典』 彼末一之監修/朝倉書店  
『しあわせバスタイムレシピ』 早川美穂・興沼真紀著/ガスエネルギー新聞  
『半身浴による生理変化』 山崎律子 他/日本温泉気候物理医学会雑誌 70巻3号 2007年5月

### 【参考サイト】

厚生労働省疲労研究班ホームページ  
<http://www.fuksi-kagk-u.ac.jp/guide/efforts/research/kuratsune/index.html>  
花王ビューティケアナビ <http://www.kao.com/jp/beautycarenavi/>  
花王ヘルスケアナビ <http://www.kao.com/jp/healthcarenavi/>  
バスクリン はびばす <http://www.bathclin.co.jp/happybath/>  
東京ガス都市生活研究所 レポート <http://www.toshiken.com/report/>