



毎日のお風呂が  
こんなに大切

# お風呂で解決! 入浴メンテで未病対策

## 入浴メンテナンス のススメ

毎日お風呂に入る人は、入らない人より幸福度が高く、シャワーだけの人と比べるとさらに幸福度が高いのだとか。入浴で体温を上げると、疲労回復や病気予防につながります。顔が汗ばんできたら十分に温まったサイン!

入浴メンテで体温を上げると

- ・基礎代謝が上がり、太りにくくメタボ対策
- ・免疫力も上がり未病対策に
- ・新陳代謝が上がり若々しくアンチエイジング
- ・血行が良くなることで脳が活性化し、記憶力低下や認知症予防に
- ・骨粗鬆症の予防
- ・便秘解消

こんな効果が期待されるとか。ぜひ試してみてくださいね!



一般社団法人

Onyoku 温浴振興協会

## 4つのポイント

### 湯船に浸かって「低体温」対策

さまざまな不調の原因とも言われる「低体温」にも入浴メンテナンスを。低体温が増加している背景には、運動不足が引き起こす筋肉力の低下が。入浴メンテに加えて適度な運動や規則正しい生活も心掛けてみて。

### ポジティブシンキングで入浴メンテ

お湯に浸かれる幸せに感謝して、心からお風呂を楽しんでみてください。気持ちいいこと楽しいことをしている時は、自然と気持ちもポジティブに。そして笑顔で入浴すれば、さらに免疫力がアップ!

### お風呂と睡眠で「フロ充」美人

湯船につかると酸素と栄養が身体の隅々に運ばれ、二酸化炭素や疲労物質を排出してくれます。質の良い睡眠には、就寝1~2時間前にぬるめのお湯に浸かるのがおすすめ。朝にはリフレッシュしたお肌と身体を取り戻して。

### 水分補給にも気をつけて



入浴で失われる水分は約800ml。汗をかくと水分だけではなくナトリウムイオンも失われます。汗の成分に近いイオン飲料なら速やかに吸収できるためおすすめです。入浴メンテの前には水分補給を忘れずに!

記憶力低下や  
認知症予防に

メタボ対策

便秘解消

骨粗鬆症の予防

アンチエイジング

