

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
㈱アイリス

十一月に入り、冬に向かって寒くなつてくると、ゆつくりと湯船に浸かり温まるお風呂は本当に気持ちの良いものです。  
用途に合わせ、色々な入浴法で美容や健康、リフレッシュ等に役立てましょう。

## お風呂の三大効果を 有効活用する

ゆつくりと湯船に浸かって一日の疲れを癒す、私たちの生活に無くてはならない「お風呂。」  
当たり前すぎて忘れがちですが、お風呂には優れた効能が沢山あります。効能をきちんと知って、用途に合わせて活用し、毎日の健康管理に役立てましょう。

### 【温熱効果】

お湯の温度によって、身体への効果は様々です。

- ◆ 34～38度の微温浴は筋肉の疲れを取り、副交感神経が働いてリラックス。スムーズに眠れます。
- ◆ 38～42度の中温浴は、血行循環が良くなり体を芯から温め、副交感神経の働きが高まります。
- ◆ 42度以上の高温浴は、交感神経が働き、心身に活動的に。又、乳酸を減らし疲労回復にも。

### 【浮力効果】

湯船に浸かると、浮力の影響で、体の重さが空気中の約9分の1程度に感じられます。

これにより、普段身体を支えている筋肉や関節の負担が減り、緊張をほぐしてくれます。

### 【水圧効果】

湯船の中では、ウエストが3～6センチ、ふくらはぎも1センチ縮むといわれています。これは水圧が全身を圧迫しているから。

この水圧によって滞っていた血液が押し戻され、心臓の働きを活発にして血液の循環を良くしてくれるので、肩こり、腰痛、冷え、むくみ等の改善に。

誰にでも簡単・手軽で効果の高い「お風呂。」次ページをご参考に是非お試しを。



# 秋の美容と健康に、 毎日のお風呂をアレンジ

日毎に肌寒くなってくるこの季節、一日の終わりにお風呂で疲れを癒し、リラックスしてゆっくり眠る・・・。  
私たちの暮らしになくはないお風呂ですが、効果的な入浴法を実践している方は意外に少ないもの。  
ほんの少し入浴法を見直して、もっと効果的にお風呂を活用し、美容と健康に役立てましょう。



入浴前の  
注意点

入浴前後にコップ一杯の水を飲む



入浴前にシャワーで浴室を温める



湯をして  
かけ  
体を慣らす

他にも、食事や運動直後、最低30分は時間を空け、飲酒後に入浴は避ける様心掛けましょう。

お風呂の入り方で  
眠りにつきやすく

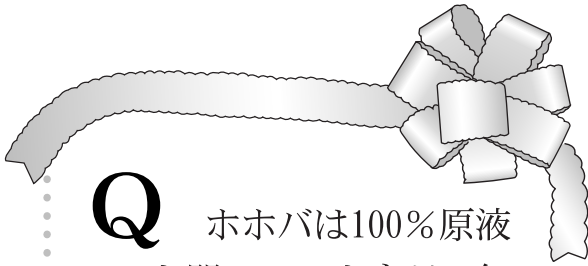
寝つきが悪くなかなか眠れない、というお悩みをお持ちの方は、入浴法でひと工夫してみましょう。

一面でもご紹介したように、お湯の温度は低めにして、副交感神経を優位にし、ゆったりと湯船でリラックス。アロマや入浴剤等を利用して効果的です。

入浴で休息モードの副交感神経に切り替わったスイッチのまま眠るには、TVやパソコンの刺激は×。  
入浴後はお肌のマッサージなど、リラックスしたまま眠りに付ける様心掛けましょう。

用途に合わせた  
入浴法色々

入浴法を少し変えるだけで、その効果は様々。用途に合わせて色



**Q** ホホバは100%原液と聞いていますが、無添加で防腐剤も入っていないのに保存がきくのは何故ですか？ 他の化粧品で、防腐剤が無添加のものは1週間程度で使い切りだったと思うのですが・・・。



**A** 元々、寒暖差の激しい土地に育つホホバは、温度変化に強く、空気に触れても変質しにくい性質を持っています。

ですから、通常は無添加製品の様に短期間で品質が劣化する心配がありません。

優れた安定性を誇る無添加の天然100%ホホバ原液。通常は1年～1年半程度を目安に、安心してご利用下さいませ。

体が温度に慣れたら10分位かけて42度位まで、温度を上げます。ゆっくり毛穴を開いて汗腺を刺激。老廃物を排出してデトックスすれば、湯上りのお肌はツルツルスベスベに。

- ◆ **半身浴** ぬるめのお湯にみぞおちから下だけ浸かる入浴法です。心臓に負担が少なく、ゆっくりと長く浸かる事で身体を芯から温め、リラックス効果も大。
- ◆ **手浴** やや熱めのお湯に、手首の上までを10～15分程浸けるだけで、肩こりや腕のたるさに効果あり。お湯の中で指や手のひらをマッサージすると効果アップ。
- ◆ **足浴** やや熱めのお湯に、ふくらはぎまでを10～15分程浸けるだけで、肩こりや腕のたるさに効果あり。お湯の中で指や手のひらをマッサージすると効果アップ。

**お風呂でお肌のアンチエイジングにも**

はぎまで30分位浸けます。途中で冷めてきたら、熱いお湯を足しましょう。足の疲れやだるさだけでなく、足が冷えて眠れない時に効果あり。全身も温まるので、風邪を引いて入浴できない時にもおススメです。

お風呂の入り方で、お肌への影響も大きく変わってきます。

お肌を若返らせるアンチエイジングのためには、まず30～33度のぬるい(冷たい)お湯に入るのがポイント。

皮膚が「寒い」と感じる刺激で血管が広がって血流が良くなり、新陳代謝も良くなります。

