



アンチエイジング 美容法

ココロと体のリラックス編



宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2008 1月号

.....
 ストレスはその日のうちにリセット。
 疲れたカラダと心にもリラクゼーションを!

お風呂

睡眠

呼吸

■■■ お風呂「リフレッシュ」■■■

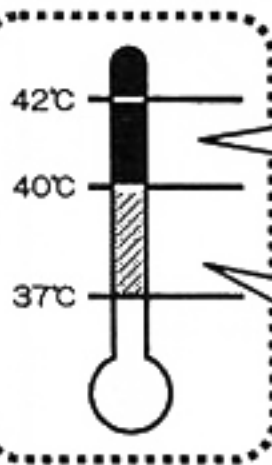
半身浴



「何かいいの?」

「ストレス解消でリフレッシュ!

水圧や温度によるカラダへの負担が一番軽い!



朝カラダを目覚めるには...
 ちょっと熱めの40~42°Cが
 オススメ。
 交感神経を刺激し、目覚め効果抜群!

37~40°Cは副交感神経を刺激し、
 カラダにリラックス感をもたらします。

代謝UP!

カラダが十分に温まり血行が良くなり、
発汗作用により、新陳代謝がUP!
むくみ解消が期待されます。



お肌ツルツル!

発汗作用でたっぷり汗かくため
毛穴が開き、普段の洗顔では
落としづらい毛穴の汚れがさっぱり!
透明感のあるツルツルお肌に。

入浴後は、化粧水500円玉大程度の量を
含ませたコットンでよくパッティングし、
お肌を潤わせましょう。

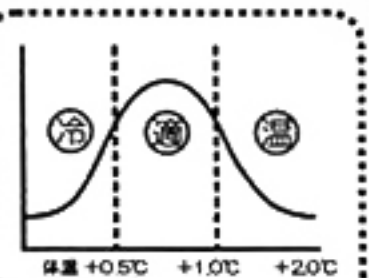


質の良い睡眠にも!

～ぐっすり快眠には半身浴～

体温が0.5～1.0℃上がるのが睡眠に一番効果的。
その温度とは『半身浴』がもたらす体温の上昇。

体温がそれ以下だとカラダが冷えて
しまい、逆にそれ以上(2.0℃以上)
だと睡眠の途中で目が覚めてたくさん
寝たのに「寝不足、疲れ気味…」と
感じることも。

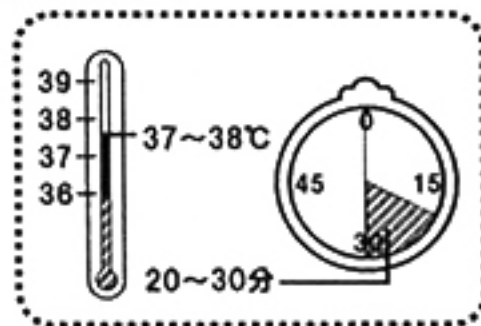


快眠にピッタリのお風呂は37～39℃程度

正しい半身浴

基本：胸から下位をお湯につける

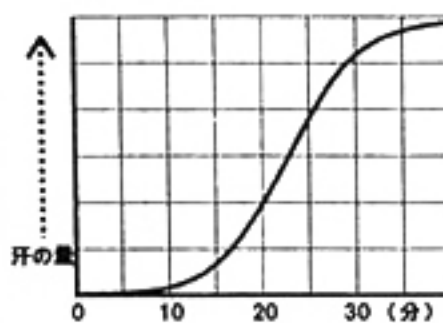
体温よりも少し高い温度の37～38℃のお湯に
20～30分ゆっくりと浸かります。



注意 腕はお湯から外に必ず出すこと。
肩が冷えるようであれば、タオルを
肩にかけてもOK!



♪汗たっぷりですっきり爽快♪



徐々にカラダが温まり、
10分を過ぎたあたりから
汗が滲みでてきます。
20～30分経ったら、
たっぷり汗をかきます。

お風呂でストレッチ

半身浴と一緒にやってみましょう。

- ①37℃ぐらいのお湯にゆったりと入ります。
カラダや髪を洗った後など、最後に入浴
するときにストレッチを行いましょう。



- ②両手の指を組み、手のひらが離れないように
手首をまわします。
(左まわり、右まわり5回ずつ)



- ③湯船の中で片足ずつ足首をまわします。
(左まわり、右まわり5回ずつ)



- ④バスタブに寄りかかり、
膝を引き寄せ足裏を伸ば
します。
気持ちよいと感じる程度。
(片足ずつ5秒を5回)



- ⑤両手の中指と薬指でくるぶしの
まわりをしごくようにします。
(片足ずつ5回)



- ⑥頭をゆっくりと横に倒し、手で頭の側面を
軽く押さえます。
最後にゆっくりと首をまわします。
(いずれも左右1回ずつ)



睡眠

午後10～午前2時の間にはベッドに入るのが理想的です。
この時間帯は女性ホルモンの働きが活発になり、肌の再生を
促す時間です。

質の良い睡眠を



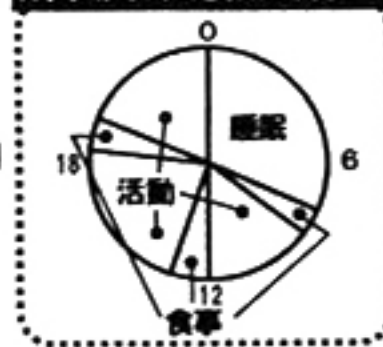
特に何も予定のない休日、昼過ぎまで寝てしまい
「よく寝たのに…なんかカラダがだるい」という経験が
ありませんか？
長時間眠ってもこれは逆効果。
長さよりも大切なのは質です。



1、リズムのある生活

睡眠時間が同じでも、寝る時間が日によってバラつきが
あるのはよくありません。
就寝時間、起床時間が決まった
リズムのある生活は、寝ている時
にも起きている時にも良い影響
を与えてくれます。
生活にリズムができると自分の体が
「今からぐっすり寝る時間だ！」
「もうすぐバッチリ起きる時間だ！」
と覚えてくれます。
“規則正しい生活”を送ることが大切です。

規則的な生活リズムができると
カラダがリズムをおほえる。



2、朝日を浴びる



人間が本来持っている1日の単位は25時間です。朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、24時間周期に合わせてくれます。つまり夜になると眠くなり、深くて質の良い睡眠を誘うわけです。



『体内時計』

もともと体内に組み込まれた生きて行く為の時間割のようなもの。生活のリズムをコントロールしている。

3、一日一回、汗をかく



毎日運動しましょう。難しい時は『半身浴』おすすめ。

4、快眠環境

自分に合っていないベッドや枕では、寝心地が悪くなり深い眠りの妨げになります。

自分にあった『快眠グッズ』をみましょう。



枕の選び方

- ・頸椎のS字カーブが保てる高さ
- ・頭3個分の幅
- ・沈み込まない程度の柔らかさ
- ・枕に肩、首、頭をのせる



寝室条件

エアコン設定温度

冷房：25～28℃
暖房：18～22℃

音 雨戸・厚手のカーテンなどで防音対策

温度 理想的な室温は 夏→25℃ 冬→15℃

光 自分にとって一番眠りやすい明るさがベスト

湿度 年間を通して50%

呼吸法

ストレスな抱えていると、無意識に呼吸が薄くなりがちです。深くゆっくりとした腹式呼吸は緊張やストレスを解きほぐし、リラックスさせる効果があります。無理におなかをふくらませようとすると、肩に力が入ってしまい、身体が硬くなってしまいうので深呼吸しながらゆっくりと細く長く息を吐くことに集中してください。

全身リラックス！ 腹式呼吸



- ①イスに楽に座り、手の親指を中に入れて力いっぱいギュっと握った後、力を抜いて手を下げます。この時、血液が手先に向かうため、ジワジワとした感じがして徐々に温かみを感じてきます。これがリラックスしている状態です。

- ②そのイメージを頭に思い浮かべながら、腹式呼吸をします。その際、手先に意識を集中させます。腹式呼吸をしている最中に手先が温まってくるのを感じられれば、リラックス状態になったといえます。

目安としては吸う息を3～4秒、吐く息を6～7秒で1分間に6回繰り返します。

リラックス状態から活動状態に戻るコツ

片方の手の爪を、もう一方の手を使ってはじきます。



手を握ったり広げたりするのも効果があります。

注意 リラックス状態のままイスから立ち上がると、転んでしまう場合があります。腹式呼吸でリラックスした後は、体を目覚めさせてから立ち上がるようにしてください。