

冬はお風呂で免疫アップ

冬の冷たい風が頬に触れる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

寒い季節の毎日の入浴は、健康を支える大切な時間となります。そもそも昔から日本には「湯治」といった伝統的な健康法があるくらいです。

湯船にゆっくり漬かることで体が芯から温ま

り、血流（血の巡り）が良くなつて体の代謝が上がります。

血流が良くなると、肩凝りや腰の重さが和らぎ、冷えやすい手足にもぬくもりが戻ってきます。

また、体温が一時的に上ることで免疫の働きも活発になります。体の治癒力が上がり、冬を元気に過ごす力にもなります。

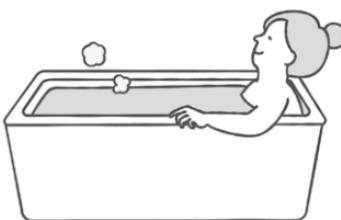
さらに温泉のとどなど

の入浴剤を使うと、疲れを癒やすだけでなく、成分によるいろいろな効能があります。

特に炭酸ガス入りのものはさらに血流を良く

お肌を優しくしつとりはお肌を優しくしつとりが温まるとき、睡眠の質が良くなつたり、夜間頻尿の軽減を期待できます。

保湿成分が入ったものはお肌を優しくしつとりが温まるとき、睡眠の質が良くなつたり、夜間頻尿の軽減を期待できます。



入浴は体を清潔にするだけでなく一日の疲れを流し、心までほっと温めてくれる大切な時間です。毎日の小さな習慣が、冬の健やかな笑顔につながりますように。

入浴は体を清潔にするだけでなく一日の疲れを流し、心までほっと温めてくれる大切な時間です。毎日の小さな習慣が、冬の健やかな笑顔につながりますように。

（薬剤師 西 美香）