

◇ ゆったりお風呂習慣で、三寒四温を乗り切ろう！ ◇

春の訪れを感じる三寒四温の時期。寒暖差が激しくなると、寒い日は体が縮こまり、暖かい日は活発に動いたり筋肉の動きが偏りがち。筋肉のアンバランスが起こると肩こりや腰痛、姿勢の乱れにつながることもあります。

この時期“整えるケア”が大切

寒暖差による筋肉のリセットに、ゆったりお風呂で“整えるケア”を始めませんか？おすすめの入浴は、38～40℃のお湯に10～15分浸かること。

体が芯から温まり、血流が促進されて筋肉が自然とほぐれやすくなります。肩甲骨を軽く寄せたり、膝を抱えて腰を伸ばしたりすると、さらにスッキリ感が増しますよ。



他にも、入浴には嬉しい効果がいっぱい！

他にも、入浴には嬉しい効果がいっぱい！入浴は筋肉のこわばりを和らげるだけでなく、冷えやむくみの改善、ストレスの軽減、そして眠りの質の向上にもつながります。

さらに、好きな香りの入浴剤を使えば、心もふっと緩み、深いリラックス効果が得られます。普段はシャワーで済ませてしまう方も、気温差のあるこの時期こそ、お風呂時間を上手に活用して筋肉の偏りを整え、春に向けて軽やかに動ける体をつくりましょう。



ギモン
日常の？を解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】ふくらはぎを動かしているのにむくが取れない

「毎日動かしてるのに、ふくらはぎのむくみがなかなか取れない…」

そんなお悩み、実は“ふくらはぎがうまく働いていない”ことが原因かもしれません。エクササイズをしても効果を感じにくいときは、身体のバランスから整える必要があるかも？

簡単ケアや改善ポイントはこちらでチェック！

<https://www.studio-aun.com/question-54-4604.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

