

温泉美人 ♪ 入浴法

私たち日本人が古くから慣れ親しんできた温泉文化。寒い時期に身体を温めてくれるだけでなく、リラックス効果や美肌効果も期待されています。ここでは美肌のための効果的な入浴方法をご案内いたします。実はあまり聞かない？美肌のための、より効果的な温泉入浴方法。せっかくの温泉、より効果を高めてご入浴をお楽しみくださいませ。

1

入浴前に水分・エネルギー補給を

15分前に適度な水分を補給しておくことで、血をさらさらにし、入浴したときの血圧上昇を防ぎます。さらに、発汗もよくなるので美肌効化も期待が!!

3

ほどほどに...5分ほどの入浴を

湯船に入るときはゆっくりと。最初は少し汗ばむくらいで、無理せず入りましょう。無理した長時間の入浴はかえって疲れが...

5

じっくりと...10分程の入浴を

次は少し長めにつかります。入浴中に↓紹介している温泉ストレッチをしてもいいかもしれません。露天風呂なら、景色を見ながらリラックスしましょう♪

7

さっと、3分ほどの入浴を

最後に短めにお湯につかりましょう。一度に長くつかると同時に、休憩を挟みながら入ったほうが、体の深部から温まります。

9

入浴後はしっかりと水分補給を

湯上り後も汗をかくので、しっかりと水分をとりましょう。また、お風呂から上がると同時に肌の水分は蒸発します。保湿剤をぬる時は入浴後10分以内がオススメ。

まずはかけ湯を

手足→腰→胸と、心臓から離れた場所からかけ湯をしましょう。このとき、毛穴を開かせるために化粧を落としておくことをオススメします。体を洗ってから入浴する方が多いと思いますが、温泉の成分によって肌を傷めることも... 洗う場合はタオルを使わずたっぷり泡立てましょう。

2

ちょっと休憩

ある程度体が温まったら、ゆっくり湯船からでて、ここで頭を洗ってしまいましょう。

4

ちょっと休憩

休憩を兼ねて体を洗いましょう。温泉の力で角質が柔らかくなっていますのでたっぷりの泡で優しく洗ってあげることがポイント!!

6

最後に上がり湯を

温泉の成分を残しておくことで保温効果が続き湯冷めしにくくなります。上がり湯は簡単に済ますことをオススメします。

8

ちょこっと温泉ストレッチ

温泉に入りながらできる簡単ストレッチです。えっこれだけで?と思いませんか? 首から方の血流が良くなるだけで、体がとても楽になります。ぜひお試しください!

ポイント◆肩甲骨を意識して動かしましょう◆

- ①ゆっくり息を吸いながら、左図のように、肩をあげていきましょう
- ②ゆっくり息を吐きながら体の力を抜いて、もとの位置に戻しましょう



- ①ゆっくり息を吸いながら、右図のように肩甲骨を寄せましょう
- ②ゆっくり息を吐きながら体の力を抜いて、元の位置に戻しましょう



温泉美人♨️入浴法

「美肌」「美人の湯」というのは泉質や適応症としては出てきません。ではそれを何で判断するかという指標の一つとして成分分析表に書かれている「メタケイ酸」の値があります。



白馬姫川温泉には美容成分の「メタケイ酸」が豊富に含まれています。

メタケイ酸は天然の保湿成分と言われ、コラーゲンの生成や、肌の新陳代謝を促す働きがあるため、一部化粧品にも使われています。

このメタケイ酸は湧水1kg中に50mg以上入っていると、その水は「温泉」と名乗れる成分であり、美肌の湯と言える値というのが100mgとされています。

白馬姫川温泉にはこのメタケイ酸が194.4mgも含まれています。（平成26年調査時）

また、白馬姫川温泉は塩化物泉ですので、お湯自体にパック効果があり、ぼかぼかが長続きする熱の湯とも言われているくらいですので、そこに一緒にメタケイ酸もパックされると言えますから、これは女性にはありがたいですね。

※参考：白馬塩の道温泉には95.9mg、八方温泉ほぼ0mg、昼神温泉50mg～90mg、白骨温泉泡の湯40～60mg