

体が変わる!  
おススメ

美 Beautiful  
Life  
ライフ



体を洗っただけだった「お風呂時間」が、  
今では「自分のための快適時間」に変身。そんな入浴タイムを  
みなさんはどのように過ごしていますか？

# キーワードは 健康&リラックス

たまったリンパの流れを促進!

## シャワーでリンパマッサージ

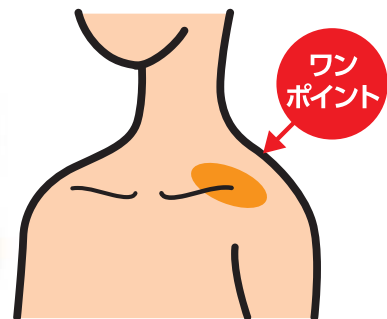
シャワーヘッドから出る水圧によって、筋肉、ツボ、リンパを刺激し血流を良くして、全身の代謝を促進します。  
体が温まっていないと代謝しづらいため、一度湯船に入って体を温めてから実践しましょう。

### マッサージ方法

#### ①左の鎖骨にお湯をあてる

**Q**  
なぜ左の  
鎖骨なの？

**A** 左鎖骨部分は、リンパ管が静脈に  
交わる場所。最初にこの部分の  
流れを良くしておかないと、リン  
パの流れが悪くなって、疲れが溜  
まる原因になるからだよ。



#### ②身体の末端から中心に向かってシャワーをあてる

お湯の温度は38℃から40℃で、1分から3分を目安にするとうい。

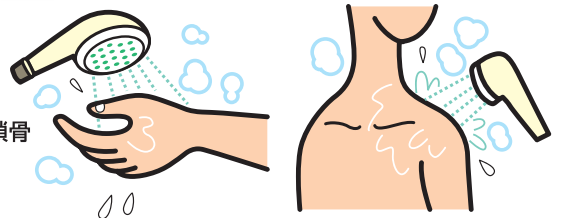
##### ●足の場合



つまさき→くるぶし→ふくらはぎ→ひざ→大腿→股関節

##### ●手の場合

指先→肩→鎖骨



##### ●顔の場合



顔の中心から

後ろへ向かって

## Healthy★ Exercise

ヘルシー・エクササイズ

### 腹筋とバランス力を強化 「船のポーズ」



①曲げた膝からつま先までが床と平行に  
なるようにします。  
腕の力を使わずに腹筋を使いましょう。



5呼吸キープ

②そこから背骨、足、腕をまっすぐにのぼして、  
軽くあごをひいてバランスをとります。  
腹筋を使い、両座骨でバランスをとってキープ。  
この状態で5呼吸してください。

このポーズがキツイ  
ときは、タオルを手に持ち、  
足に渡して行くと  
楽にトライできるよ!