

体が変わる!  
おススメ

美 Beautiful Life  
ライフ



# 温泉めぐりで 美と健康を!

温泉にはさまざまな成分が溶け込んでおり、  
いわば“美”と“健康”の素が  
いっぱい天然の化粧品。  
多彩な泉質の様々な有効成分で、  
美と健康を手に入れましょう。



**温泉分析書をチェック!!** 脱衣所や温泉の入口などに掲示してある「温泉分析書」をチェック。



## 1 泉質でわかる温泉ビューティ

- お肌スベスベ/スキンケアの湯……………炭酸水素塩泉・アルカリ性の温泉[pH8.5以上]
- 老廃物の代謝をサポート/デトックス&美白の湯……………硫黄泉
- しっとりボカボカ/保湿&保潤の湯……………硫酸塩泉・塩化物泉
- お肌をシャキッと引き締め/活性の湯……………酸性泉



## 2 pHをチェックしよう

性質	強アルカリ性	アルカリ性	弱アルカリ性	中性	弱酸性	酸性	強酸性
pH値	10以上	8.5以上	7.5~8.5未満	6~7.5未満	3~6未満	2~3未満	2未満



## 目的にあわせたおすすめ湯めぐりコース

### 美肌みがきコース

最初はクレンジング作用のある炭酸水素塩泉へGO!  
古い角質や汚れを落としてお肌をスベスベにします。  
仕上げはしっとり潤う塩化物泉か硫酸塩泉へGO!  
温泉街を歩きながら、しっかり水分補給も忘れずに。

### メタボ対策コース

代謝促進に効果があり。  
硫黄泉や塩化物泉のはしご湯でダイエット!  
硫黄泉は末梢血管を拡張、血流がアップし代謝促進が期待  
できます。塩化物泉は熱を逃がさずボカボカが持続、発汗  
作用やカロリー消費を助けます。

# Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ

## 正しい姿勢をクセづける 猫背リセット3分体操

日頃、スマホやタブレットを手放すことができず長時間うつむき姿勢で過  
こしていませんか?猫背によって引き起こされる健康トラブルを解消す  
るために1回3セットを目標にトライしましょう。



STEP 1  
四つん這いになる



STEP 2  
お腹をグッと上に引き上げて、背中を丸める



STEP 3  
背中をガクンと下に落として背中をそらせる(1分間キープ)  
※肩甲骨の間も下に落とすイメージで