



# 入浴剤を使って 幸せバスタイム

忙しい毎日。でも時々ほっくりお湯につかって日々の疲れを癒したいですね。そんなときは入浴剤を入れるのがおすすめ！ 様々な効果で心身共にあなたをリラックスさせてくれるでしょう。 (ココアリキュール)

## 入浴剤を使うとこんな効果が！

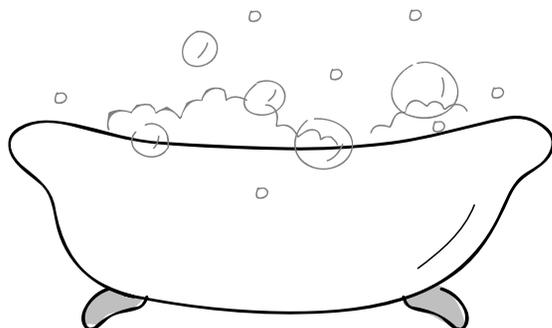
入浴剤は様々な成分を含んでいて、使うことによりいろいろな効果が得られます。

**保温効果**…炭酸ナトリウムなどの無機塩類や、ウイキョウ・チンピなどの生薬成分によって皮膚の表面に膜ができ、熱の放散を防ぎます。

**代謝促進**…炭酸ガスを発生させるタイプのもは、炭酸ガスが血行を促進し、代謝を高めてくれます。

**洗浄効果**…パパインなどの酵素や、炭酸ナトリウムなどの無機塩類によって、体の表面についた皮脂が分解されやすくなります。

**保湿効果**…グリセリン・ホホバ油などの保湿成分が角質層にまで浸透し、肌がしっとりすべすべになります。



こうした体により効果の他にも、色や香りによるリラックス効果や、さら湯に含まれる塩素を除去して、肌のかゆみを抑えてくれる働きもあります。



## 香りで気分をリフレッシュ！

香りには、気持ちをリラックスさせるもの、集中力を高めてくれるものなどいろいろあります。雑貨屋さんなどでは、香りの効果が高い入浴剤やバス用アロマオイルが売られているので、気分にあわせて使ってみてはいかがでしょうか？ 以下に主なものを挙げます。

- 一日の疲れを癒す……ラベンダー・ローズ・カモミール・サンダルウッド
- 夜眠れないときに……ラベンダー・カモミール・オレンジ
- ストレスや不安に……ラベンダー・ジャスミン・カモミール・サンダルウッド
- 落ち込んだときに……ローズ・ジャスミン・サンダルウッド・オレンジ
- 集中力アップ……ローズマリー・ペパーミント・レモン・バジル
- 気分をリフレッシュ……ローズマリー・ペパーミント・レモン・パイン

## 身近なものもお風呂に入れてみよう

入浴剤の代わりに、台所にあるものを使って一味違うお風呂にしてみましょう。  
**塩**……殺菌・消毒作用があり、さらに発汗効果もあります。ミネラル分の多い天然塩を使うとさらに効果的。

**お酒**…日本酒やワインを入れると、体がよく温まり、汗がたくさん出ます。

**牛乳・はちみつ**……お肌に潤いを与え、乾燥・老化を防いでくれます。

**果物の皮や絞り汁**…冬至に柚子をお風呂に入れることは有名ですね。他にもりんごやみかん、レモンの皮や絞り汁を入れると、よい香りでのリラックスできます。



はみだし  
すてーじ

南部は美味い！  
⇒パフェが結構充実していて私は好きですよ。

(薬・1 タモリ)  
(関係ないけど南部鉄瓶を買いに行きたい編)