疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第7回）

正月明け、ゆるんだ肌とやる気を引き締める入浴法

2016.01.22



盛り上がった年末年始の疲れが抜けず、心も身体もゆるんでいませんか？やる気や体力を取り戻すために、体内の働きを活性化させましょう。今回は、疲労や不調を改善する足マッサージ入浴法をご紹介します。血流・代謝を良くする足マッサージは、肌のハリやツヤの回復にも効果的です。

血行不良による不調を招きやすい冬

冬は冷えによる血行不良に陥りやすい季節です。血行不良が慢性化すると酸素や栄養素の運搬が停滞するため、肌トラブルや集中力の低下、肩こりや腰痛など、さまざまな不調を招きやすくなります。

中でも肩こりに悩まされるビジネスパーソンは多いのではないでしょうか。流通業界の情報インフラサービスを提供するプラネットが行った「肩こりに関する意識調査」によると、会社役員・経営者の6割以上（64.8%）が、肩が「よくこる」「時々こる」と感じています。また、湿布、塗り薬、内服薬以外の肩こり解消法としては「お風呂につかる」という答えがトップでした。

肩こりを起こしやすい生活スタイルに陥りがちなビジネスパーソンだからこそ、日々の入浴が大切。冷えによる不調を起こしやすい冬場は特に、睡眠と同じように、バスタイムもしっかり取ってください。

足マッサージで、不調や肌のハリ・ツヤを回復

新年が明け、気持ち新たにビジネスに取り組もうという時期に、心身の不調や、肩こりを招いてしまう事態は避けたいもの。冷えは、血液循環を滞らせ、新陳代謝を低下させます。すると肩まわりの筋肉が疲労し、慢性的な肩こりに悩まされやすくなるのです。

それだけでなく肌のハリ・ツヤにも悪影響が及んでしまいます。とはいえ、今すぐライフスタイルやワークスタイルを大きく変えて、身体を温める運動に取り組んだり、パソコンの作業時間を短縮したりするのは難しい……。… 続きを読む