

温活おすすめグッズ

毎日の暮らしの中に取り入れたい温活グッズを森増さんに紹介してもらいました!!こちらの商品は下記のサイトでも紹介しています。

パット 下着につける 温熱パットでポカポカ

よもぎ温座パット

[1箱6個入り 943円(税別)]

よもぎが配合されたパットを専用の発熱体であたためるだけで芯からぽかぽかになります。人気のよもぎ蒸し気分を手軽に体験。



入浴剤 寒い夜も、よもぎ・甘草・生姜で温まるう

腰まで湯

汗だくタイプ・しっとり肌タイプ [150g 600円(税別)]

昔から産後の肥立ちなどにも良いとされていた伝統入浴法、「腰湯」を現代風にアレンジ。よもぎ・甘草・生姜の三草成分を炭酸パウダーにしました。腰の位置まで張った熱めのお湯につかって短時間でポカポカに。



取材協力

温活公式サイト「温活36.5℃ あたため研究所」  
http://www.atatame365.com  
さらに詳しい情報が載っているのでぜひチェックを!

「夜、布団に入っても眠ることができない」「足が冷えて立っているのが辛い」「運動しても汗が出ない」「生理が不安定」など、冷え症に悩む女性は多く、人の理想体温は、36.5℃から37.0℃といわれていますが、35℃台の低体温症の女性が増えていきます。

「温活」とは、体を温めることにより女性本来持っている女子力を呼び覚まし、自分(女性)の体への意識を高め、冷えや生理痛といった女性特有の症状を改善していくための活動です。毎日のちょっとした心がけやプロの技やアドバイスを受けることで、体を正常な状態に戻し、健康に過ごしていきたいと思います。

女性の体温が下がっている!? 「温活」で健康に美しくなろう

キレイな人は

温活を始めている

現代の女性は「冷えて」と言う。とくに内臓まで冷えてしまうと基礎代謝の低下を招き、太りやすくなってしまうとか。そこで今話題の「温活(おんかつ)」についてあため研究所の森増さんにお話をうかがいました。



温活36.5℃ あたため研究所 森増みさん

ちょっとした工夫でラクラク温活

Morning time AM8:00 朝食には野菜たっぷりあったかスープ

旬の野菜がたっぷり入った温かい野菜スープがおすすめ。菓子パンなどに含まれる糖分には体を冷やす作用があり、低体温の原因となるので注意しましょう。



Bath time PM10:00 入浴時45℃腰湯で体をしっかり温める

冷え症に最も効果があるのが腰湯。一般的に言われる半身浴との違いは、半身浴がややぬるめのお湯に浸かるのに対して、腰湯はどちらかというとちょっと熱めのお湯(45~47℃くらい)に浸かるもの。薬草系の入浴剤で、へそのあたりまで浸かって温めましょう。



Cafe time PM3:00 ティータイムの飲み物にもこだわって

飲み物は温かいても、緑茶やコーヒーは身体を冷やしがち。発酵した茶葉の中国茶や紅茶は身体を温める作用があるのでオススメです。しょうがをプラスするのもOK。

Night time AM0:00 暖房・冷房に頼りすぎない眠りを

お風呂から上がって寝る前にはゆったりとストレッチをして、体を温めてから眠りましょう。自律神経を整えるために朝は、明るい太陽の光をたっぷり浴びることも大切。



3人まで同時施術が可能。友達や親娘でリラックス&デトックス。

よもぎ蒸しで良質素材で芯から温活 漢方よもぎ蒸しが大好評

同店で使用するよもぎと漢方は良質な素材で効果に期待大!オイルマッサージや足ツボなどはまず温めてからの施術なので老廃物を流しやすく、血流がよくなり癒しの相乗効果が実感できる。またストレスや頭痛に悩むゲストにはヘッドマッサージが好評。硬くなった頭皮をほぐして、リラックス&小顔リフトアップ効果も期待できる。



経絡マッサージや鍼灸など経験豊富な熟練セラピストが担当。



頭のツボを的確に刺激し、化粧ノリがアップするなどのうれしい効果!

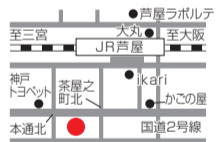
温活 Point

蒸気でもぎの成分を粘膜や皮膚から直接吸収できるので、その効果は抜群!また子宮を直接温めるので体の内部からぽかぽか!持続し、汗や代謝が良くなる。冷えに悩むあなたにおススメ!

ADAN(アダン)

芦屋市茶屋之町2-21  
メイビス芦屋302  
営/10時~21時  
火曜定休 Pあり

0797-98-6172  
http://www.ashiya-adan.com/



特典 「シティライフを見た」で

- 漢方よもぎ蒸し40分 ..... 3,240円→2,500円
- 漢方よもぎ蒸し40分+ヘッドつばマッサージ20分 ..... 5,240円→3,500円
- 漢方よもぎ蒸し40分+ボディケア30分or足つばマッサージ30分 ..... 6,240円→3,800円
- 漢方よもぎ蒸し40分+デトックスリンパオイル60分 ..... 9,740円→6,800円 (2月末まで・新規の方・要予約)



温活 Point

血行やリンパの流れを促すことで深部体温がUP。免疫力を高め、冷えも改善へ。また、基礎代謝が上がることでダイエット効果もバツグン!

独自の手法で本格ケアで深部体温UP 心身をスッキリさせる 韓流リラクゼーション

個々の体調や悩みに合わせた独自の施術により、溜まった疲れやコリを芯からほぐし、心身の不調やストレス、疲労感をラクにしてくれる同店。男性もOKなので、夫婦や家族での来店も多いそう。一回でも効果が実感できるのでぜひお試しを!



肌の代謝を高め、たるみや二重あごを改善。ぷるぷるの美肌!



ボディケアでは、つらい肩・腰・頭・首・足などの痛みを改善。

特典

- 「シティライフを見た」で4周年キャンペーン
- ボディケア(全身もみほぐし)60分 ..... 5,200円→2,800円
  - ボディケア60分+足ツボ30分 ..... 7,400円→4,700円
  - リンパオイルマッサージ60分 ..... 6,600円→4,200円
  - フェイシャル55分 ..... 9,000円→6,600円
  - リンパオイル60分+フェイシャル35分 ..... 9,900円→7,500円
  - リンパオイル60分+フェイシャル55分 ..... 11,600円→9,200円
  - リンパオイル90分+フェイシャル55分 ..... 13,600円→11,200円 (2月末まで、要予約、新規・会員ともに利用可、1人2回まで利用可)

韓流リラクゼーション 美善

(ビゼン)  
神戸市東灘区魚崎北町5-9-13  
ステシア甲南101  
営/10時~22時  
(受/9時半~20時半)  
火曜定休 Pあり 完全個室制  
078-441-9411  
http://www.relaxation-bizen.com/



身近なオアシス 近場のリゾートスパ

「潮芦屋温泉スパ水春」へ行こう!

セレブ気分でもごせる上質な癒し空間と、このうえないつろぎ感を提供してくれるラグジュアリースパ施設、スパ水春。昨年12月に源泉掛け流し、天然温泉「潮彩の湯」が開湯しグレードアップ!身体の芯から温まり、心身のリフレッシュを叶えてくれる。

5種の岩盤浴房で発汗デトックス



ミネラルを豊富に含んだ鉱石が免疫力アップを促してくれる岩塩ゲルマ房に血行を促進し、皮膚細胞を刺激する冷えた水結房、リラックスしてデトックス効果を体感できる岩盤環ころび処など時間無制限でゆったりと楽しめる。



レストラン「芦屋水春亭」では三段行楽弁当「離宮」1,680円(左)など本格和食をはじめ、厳選ネタを使った握り寿司(右)からラーメン、自家製うどんなどが堪能できる。

リクライナーで至福のひとときを

湯上りは、リクライナールームでのんびりと。専用のテレビでは、一般テレビ放送ほか、専用の映画チャンネルも視聴可能。ドリンク、軽食のご注文もリクライナーのリモコンからできる。

入館料	平日 大人.....1,200円
	小人.....600円
土日祝	大人.....1,400円
	小人.....700円
岩盤浴料	平日.....800円
	土日祝.....900円
※全て税別	

この記事(シティライフ)持参でオリジナルタオル1枚プレゼント(3月末まで、2名まで利用可、他券併用不可)



巡回バス 新コース誕生で もっと便利に!

潮芦屋温泉 スパ水春

芦屋市海洋町10-2  
営/月~土10時~25時(最終受付24時)・日祝 9時~25時(最終受付24時)  
0797-32-1126 [水春]で検索