

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・生姜で温まろう

腰まで湯 汗だしタイプ・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。

「温活」で健康に美しくなる!?

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。そこで昨今話題の「温活(おんかつ)」についてあた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 森増ふみさん

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

飲み物は温かくても、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おすすめです。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。



青くゆらめく熱帯魚の水槽、心地良いリラックスチェア...アフタースパは日常から解き放たれ、リゾートを思わせる落ち着いた空間「リラックスルーム」で、ゆったりと。



オーストラリア直輸入のバラのエッセンシャルオイルを使用したミストサウナ「ローズテルマリウム」。新鮮なスチームによるアロマミストでお肌はしっとり。

岩盤浴の入り方

- ① うつぶせでお腹を温める (5分間)
- ② 背中と腰を温める (10分間)
- ③ クールダウン (5分間)

上記を1クールとして、2~3クール繰り返すと効果的。クールダウン時にはたっぷり水分補給を。



ルナ・ルーム。白を基調としたベッドタイプでプライベート感覚空間。



テラ・ルーム。黒を基調とした落ち着いた雰囲気のある神秘的な空間。

冷え解消にオススメなのが、血行を促す岩盤浴。神戸サウナ&スパは昨年60周年を迎え、神戸三宮でお馴染みのサウナ施設。神戸レディススパは3階にあり、2種類の岩盤浴が人気。テラ・ルームはゲルマ鉱石使用の神秘的な空間。肩こりや腰痛に効果も。ルナ・ルームは美肌効果も期待大のシュンガイト鉱石を使ったヨーロッパアンリゾート調と、雰囲気もステキ!さらに会員限定ヨガレッスンを組

温活 Point

会員限定ヨガレッスンはリラックス(40分)、デトックス(60分)の2コースを毎月不定期で実施中。テラ・ルームで呼吸を整えながら自分の体幹を意識する。岩盤浴で行うから体が温まり、通常より体の伸びを感じられそう。アロマの香りでリラックス効果も!

み合わせれば、代謝アップの相乗効果も。ミストサウナ用ローズソルト(ボディースクラブ)やメイクアップ、ヘアケア用品などアメニティも豊富、手ぶらで気軽に利用して!



ローズテルマリウムに設置された「ローズソルト」。ミストサウナとのW効果により、身体の余分な水分や老廃物を排出させ、素肌みずみずしさを蘇らせる。

神戸レディススパ

神戸市中央区下山手通2-2-10
神戸サウナビル3F(神戸サウナ&スパ3F・レディスフロア)
営/24時間
(メンテナンスのため毎週月曜23時~翌8時は閉館)
定休日なし

☎078-391-2495

http://www.kobe-ladies-spa.com



神戸サウナビル3Fが神戸レディススパ

Menu

- 入浴料金 2,700円 (フリータイム)
※別途深夜料金あり
- 岩盤浴 500円 (神戸レディススパ会員は無料)
※岩盤浴のみの利用不可
その他詳しくはWEBでチェック!
注.小学生以下は入館できません。

特典

- 「シティライフを見た」で
- 【通常】神戸レディススパメンバーカード入会金 310円→無料 (2月末まで)
※通常、入浴料金に別途500円必要な岩盤浴が、入会するいつでも無料!

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!

セレブ気分でも過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ぼり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。



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

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
※入浴とリクライナーの利用、レンタルタオル式、館内着を含む ※12歳以上の方「入湯税75円」がかかります。(12歳未満は非課税)	
岩盤浴料	平日.....800円
	土日祝.....900円 ※全て税別

特典
この記事(シティライフ)持参でオリジナルタオル1人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)