

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。こちらの商品は下記のサイトからも購入できます。

おしりに直接貼る、温熱カイロ

ポカポカおしりのほっぺ 834円(税別)

販売元:株式会社グラフィコ

おしりが冷えると寒さを感じやすくなる原因のひとつに、そんなおしりを温めることで、ポカポカ温活生活をサポートしてくれます。よもぎの他に、コラーゲン、セラミド、ヒアルロン酸配合で美尻を意識したつくりになっており、寒い日、体が冷えている時にオススメです。



取材協力

温活公式サイト「温活36.5℃」

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!

あなたの平均体温は何度ですか? 体温が1度上がる事でカラダもココロも軽やかにになると言われています。夏は、昼も夜もエアコン(冷房)の効いた部屋で生活するので体を冷やしてしまいがち。意外と知られていないのですが、女性は、下半身が上半身よりも2度低いと言われている

す。人の体を樹木に例えれば、下半身は樹木の根に相当し、脳や心臓など重要臓器がたくさんある上半身は、根である下半身がしっかりと生い茂れないようになつてしまつてしまいます。ゆえに夏は、特に下半身を中心に、体全体を温める事を大切にしたいのです。

エアコンで冷えてしまう夏こそ、女性は特に「下半身」を温めよう。

夏こそ始めたい 温活ライフ

Onkatsu



「温めてくれたのは!」
あため研究部「温活36.5℃」
森増ふみさん

温活とは日頃から体を温める事で、自分の体への意識を高め、冷えなどの女性特有の症状にポジティブに向き合うための活動です。「温活(おんかつ)」をどのように進めればいいのか、あため研究部の森増さんにお話をうかがいました。

なぜ、冷えは起こるのか?

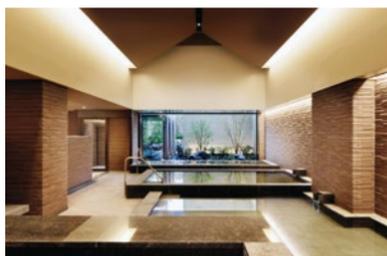
体が冷えるということは 血行不良であるといえる。

冷えの主な原因は血行不良。これは体の隅々まで温かい血液が行き渡っていない状態ですから、特に末端の手足に血液がまわらず、冷えを感じると考えられます。また、熱が生み出されるのは筋肉がエネルギーを消費するときですから、運動不足や、更年期で女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下して筋力が落ちると、冷えを強く感じる女性が多いようです。



温活 Point

塩化ナトリウムと炭酸水素ナトリウムを多く含む源泉がけ流しの同温泉は、「美人の湯」「美肌の湯」とも呼ばれている。塩化物泉は高い保温効果があつてしっかり身体が温まり、炭酸水素塩泉は皮膚表面を軟化させる作用があるので、美肌効果が高くなる。美肌効果



(左)アメニティ類も充実しているので、手ぶらで気軽に利用できるのも嬉しい。
(右)岩盤浴やホットヨガスタジオ、オーシャンズスパ(プール)も利用可能(別途料金)。

天然温泉で温活

都会の天然温泉で大人のリゾート
都市湯治で健康&美肌を実現
ロケーション抜群、贅沢なひと時を

神戸みなと温泉 蓮

(コウベミナトオンセンレン)

神戸市中央区新港町1-1

営/10時~24時

夏期(7/1~)は平日9時~24時

土日祝8時~24時

Pあり

(施設利用者は7時間無料)

078-381-7000

https://ren-onsen.jp/



神戸の中心地、三宮からほど近い場所にあり、専用無料シャトルバスも運行。車で行く場合は、駐車場が7時間無料で利用できる。

安心して適切な健康づくりに役立つ、京阪神で初の「温泉利用型健康増進施設」

今夏、厚生労働省による「温泉利用型健康増進施設」の認定を目指している「神戸みなと温泉 蓮」。認定されると京阪神では初の施設となり、医師が作成・監修した「温泉利用プログラム」をもとに、安心かつ適切に健康的な身体づくりが行える施設として利用できる。運動などのプログラムの指導も可能で、病気になるににくい身体づくりや心のケアなどもしてくれるので、積極的に利用したい。

Menu

- 日帰り天然温泉 …… 平日 2,300円
- …………… 土日祝 2,700円
- ※予約不要。※表示料金に別途消費税・入湯税が必要。サービス料は不要。※館内着・タオル・バススタル無料貸出、各種アメニティ、飲料1杯サービス付き。※日帰り温泉の利用は中学生以上。

特典

- この記事持参で日帰り温泉利用料 …… 300円OFF
- 平日2,300円 → 2,000円
- 土日祝2,700円 → 2,400円
- (9月11日まで ※除外日8月6日~15日) 100330 100331



風情あふれる露天風呂のすぐそばには、湯上りにくつろげる「寝ころび座敷」も。今の時期は風が抜けて最高の心地よさ!

温活 Point

医療機関でも導入されている「高濃度炭酸泉」。血行促進効果はさら湯の約4倍で、冷え性はもちろん、肩こりや筋肉痛、関節痛などにもおすすめ。お肌の引き締め効果も期待大!

お風呂で温活 趣のある露天風呂や人気の高濃度炭酸泉を500円で満喫しよう

岩造りの露天風呂や高濃度炭酸泉、壺湯、備長炭水風呂など、西宮の名水「宮水」を使った趣向あふれるお風呂が楽しめる「えびすの湯 一休」。近場でリーズナブルに心身を癒せると評判で、毎月15日には60歳以上の入浴利用で次回無料券、限定食利用でもう一枚を進呈するサービスも実施。また、毎週金曜日には入浴料込で900円のヨガ体験も開催!

高濃度人工炭酸泉は38~40℃の低温設定で長湯もOK。じっくりと身体を芯から温め、効果を実感しよう。

Menu

- 施設利用料 平日 大人750円 小人400円 小学生未満200円 土日祝 大人850円 小人450円 小学生未満250円 ※回数券(11回分/土日祝も利用可)7,500円あり
- ヨガ体験 毎週金曜日13時半~(30分) 入浴料+ヨガ体験 …… 900円

特典

この記事持参で ● 施設利用料 大人…500円 小学生未満…無料 (7月末まで・土日祝も利用可・特典利用は1人1回限り)



今話題の「水素 in YOSA」。燃焼もリラックスもゲット。

YOSA PARK kafuna

六甲道店(ヨサパーク カフナ)

神戸市灘区備後町5丁目

(JR六甲道駅南へ徒歩3分)

営/11時~22時(最終受付20時)

不定休 完全予約制 女性専用

2人同時施術可

078-202-6667

※プライベートサロンにつき要TEL。

近隣公園に到着してから案内



芸能人もハマる「チタニウムエッジ」でのリンパケアで驚きの変化。

YOSA&水素で「温める」と「燃焼」ダブルで即実感話題の「水素温熱YOSA」で理想的なボディを手に入れよう

油断できない「夏の冷え」を撃退して、今年は快適な夏に。同店のYOSAでは、11種類の贅沢なハーブミストで全身を芯から温め、内側からも燃焼を促進。驚きの発汗を実感できる。冷え以外にも女性特有の悩みやむくみも改善。代謝UP効果も期待できる!

特典

- 「シティライフを見た」で
- YOSAスタンダードコース45分 …… 4,000円 → 3,000円
- YOSAスリキリボディ&代謝促進コース60分 (リンパマッサージ付) …… 6,000円 → 5,000円
- YOSA水素プレミアムコース60分(水素フットバス・ダブルリンパマッサージ・水素マスク付) …… 8,800円 → 7,040円 (7月末まで)



天然炭酸泉並みの炭酸ガス濃度を誇る人工炭酸風呂が、血行を促進して新陳代謝を活性化。

健康温浴でミネラル炭酸風呂と低負担の水中ジムで健康な身体をつくる

心身の疲れをほぐすとともに健康づくりをサポートする健康温浴施設。筋肉疲労・関節痛・冷え・肩こりや腰痛などに効果が期待できる。併設された水中ジムでは、体に負担をかけず運動ができると好評。

灘浜ガーデンバーデン

(ナダハマガーデンバーデン)

神戸市灘区新在家南町2-25-6

営/10時~21時半

(最終受付20時半)

第3水曜定休

(水曜が祝日の場合は翌平日)

Pあり(利用者にサービスあり)

078-862-2011

JR 六甲道駅より徒歩15分



阪神 新在家駅より徒歩10分

JR 六甲道駅より徒歩15分

Menu

- 利用料金
- 大人 …… 会員登録料(初回のみ)大人200円
- 風呂のみ利用 / 700円(会員500円)
- 全館利用(風呂・プール) / 平日1,200円(会員1,000円) 土日祝1,400円(会員1,200円)
- 子ども(小学生) …… ※未就学児無料
- 風呂のみ利用 / 250円
- 全館利用(風呂・プール) / 平日500円、土日祝600円
- ※プール利用は、おむつのとれた子どもから利用可。小学生以下は18歳以上が水着着用の上、要同伴。

編集後記

今回の「北摂・阪神の科学者を訪ねて」は、ノーベル賞候補の呼び声も高い柳田先生です。あらためて、何億年もかけて進化してきた結果である「人間」、そして私たちの可能性を感じさせられました。ぜひ一読を。(T)

冷たい素麺やアイスクリームが美味しい季節ですが、P.30~31「餃子特集」必見です。定番のにんにく・ニラはもちろん、トマトや海老、フカヒレなどバリエーション豊かで、食欲が掻き立てられます!今年の夏は観測史上最高の猛暑になる可能性もあるとか。夏バテ予防に餃子でスタミナ補給しましよ!(あやまる)

巻頭で紹介しているお出かけ特集。友達同士や家族で楽しめる、色々なお出かけスポットを紹介しています。自然の中でのんびり過ごしたり、自由研究にもぴったりな体験など、すぐワクワクする記事に仕上がっている…ハズ。夏休みのお出かけ計画の参考にしてみてください。(まえて)

ヴィッセル通信(P.24)の小林成豪選手は、小1の頃、4年生からしか入れない少年野球のために、体を鍛える目的でサッカーを始めたそう。本人いわく「もし、野球の道に進んでいたら、イチローぐらい活躍できてたと思うですよ」。謙虚な彼が最後に言った自信あふれる言葉に「それをサッカー界で繰り返す!」と心の中でツッコむ私でした。(まっつー)