

## 冬の「冷え対策」と「美肌対策」

入浴がカラダに与える一番の効果は、温熱効果です。つまり、体温より高いお風呂に入ることにより、外側からカラダを温められると言うことです。この温熱効果には血行が良くなることにより「新陳代謝が促され皮膚の機能が上がる」「関節などのコリや疲れをほぐす」などの効用がみられます。

本格的に寒くなる季節、特に手足が冷えるという方が増えております。これはカラダが気温の低下に伴い、体温を保つため毛細血管を収縮させ、内蔵中心を温めるようになるからです。これにより末端の手足は血液の流れが悪くなり、冷えてくるというわけです。カラダが冷えて血行が悪くなると皮膚に十分な酸素と栄養が行き渡らなくなり、また、新陳代謝が低下しやすくなります。それにより、皮脂や汗の分泌が悪くなり、肌の潤いを与える皮脂膜が出来にくくなり、肌が乾燥したり荒れてきます。

入浴により、カラダを温め、血行を良くすることは、肌を美しく保つことにも効果があるのです！  
また、冷えからくる低体温が免疫力低下も招きます！  
日頃より温活を意識し、カラダを温めましょう☆

### 美福式 美肌入浴方法

- ① 軽く体を流し、湯舟に浸かる
- ② 先ずはしっかりと洗髪をする
- ③ 湯舟で体を再度、温める
- ④ 柔らかくなった体全体を洗う
- ⑤ 炭酸風呂など色々なお風呂を楽しむ
- ⑥ お風呂を出る前に足に水をかける
- ⑦ 入浴後、しっかりとスキンケアを行う



ポイント① お湯の温度は38～40℃（炭酸泉・漢方薬湯など）  
ポイント② 1回の入浴時間は7～10分程度のほどよい入浴を！

## 『美福のサウナ入浴マナーについて』

- ① サウナ入浴前には必ず身体を洗ってからお入り下さい。
- ② サウナご利用時には必ず腰にバスタオルを巻いてお入りください。
- ③ サウナ室での会話は他のお客様の迷惑となります。お静かに。
- ④ サウナマットなどで場所取りをしないようお願いします。
- ⑤ サウナストーンに水など掛けしないで下さい（イベント日は除く）
- ⑥ 水風呂をご利用時は必ず汗を流してからお入りください。
- ⑦ 水風呂後は身体をよく拭き取りサウナをご利用ください

当店のサウナご利用時には公衆衛生上、腰にバスタオルを巻いてからご入浴をお願いします。膝の上に置いておくだけ、バスタオルを巻かないなど全く意味がございません。お互い公衆マナーを守り、他のお客様へのご配慮をお願い申し上げます。

## 『ヴィヒタの日（白樺の香り）』



ヴィヒタとは？（毎月10日・20日・30日！サウナ室にて開催）

ヴィヒタとは、フィンランド式サウナで使用される白樺の枝葉を束ねたアイテムです。サウナに入浴する際に水に浸したヴィヒタで全身を叩くようにして使用することで血行促進や発汗といった健康増進効果を促すことができます。また、白樺の爽やかな香りが全身に広がりリラックス効果がアップ。本格派のサウナ体験が出来ます。ヴィヒタの醍醐味の一つが香りを楽しむことです。白樺の爽やかで清涼な香りはまるで大自然の中で森林浴を楽しんでいるかのように感じさせてくれます。ゆったりとした空間がリラックス効果を高めてくれるでしょう。お湯処美福ではヴィヒタの香りをサウナーの皆様にご体験いただけるよう毎月10日・20日・30日にサウナ室へヴィヒタ水を掛け流し、香りをお楽しみいただけます！

## 『アロマサウナの日』

男性サウナ 17:00～ 19:00～ 22:00～  
女性サウナ 17:10～ 19:10～ 22:10～

アロマサウナとは？（毎月5日・15日・25日！サウナ室にて開催）



アロマサウナとは、熱しられたストーン(石) にアロマ水を掛け流し、蒸気熱を利用してアロマの香りで室内を包み、爽やかな香りにより心身共にリラックスできます。また、蒸気熱により発汗を促し、血行促進や新陳代謝が活発になります。サウナーの間でも、近年人気が高まっているアロマサウナです。ゆったりとした空間で芳香なアロマの香りがリラックス効果を高めてくれるでしょう！お湯処美福ではアロマの香りをサウナーの皆様にご体験いただけるよう毎月5日・15日・25日にサウナ室にてアロマサウナを実施いたします。ぜひお楽しみ下さい！



# 美福かわら版 特別号

令和7年  
1月号

