

Lifestyle Smiles*

2023 2 FEBRUARY



温まって疲労回復 肌もツヤツヤになる お風呂で リラックス！

寒い季節のお風呂は最高の癒しタイム。
湯船でゆっくり温まれば心も体もほぐれて
リラックスできます。いっしょに美容ケアも行なつて
お風呂時間を有効活用しましょう。

溜まっている疲労レベルをチェック!

- 朝、目覚まし時計が鳴る前にすっきりと目が覚める
- 眠りが浅く、夜中に何度も目が覚める
- 悩みごとが気になってなかなか眠れない、寝付きが悪い
- いつもイライラしている
- 休日は趣味を楽しむなど充実した時間を過ごしている
- やる気が出ない、日中強い眠気に襲われる
- 肌がくすんで見える、肌荒れが気になる
- 集中力が続かない、ちょっとしたミスが増えた
- 湯船に浸からずにシャワーで済ませている
- メイクのノリがよく肌がキレイと言われる

あなたの当てはまった数は? **結果は裏面へ!**

ぬるめの湯でゆっくり 体を温めよう!

ぬるめの湯にゆっくり浸かると体が温まり血行促進や疲労回復に効果的。肌への美容効果もアップします。

- 1 疲労回復には39~40℃のぬるめの湯にゆっくり浸かるのが正解**
ぬるめの湯は副交感神経に働きかけて心身のリラックスを促します。39~40℃の湯に5~10分ほど浸かり、休憩をはさんで5分ほど浸かるのが理想的。事前にシャワーでバスルームを温めておくといでしょう。
- 2 乾燥が気になる肌はお風呂でのクリームパックで肌もちもちに!**
温まって毛穴が開いた状態で防水の美容家電やシートマスクを使うと美容効果がアップ。乾燥肌はスキンケア用クリームをたっぷり塗って10分ほど置くクリームパックを。最後はクリームをなじませて肌がもちもちに。
- 3 就寝1~2時間前に入浴で睡眠の質がアップ!**
体の内部の深部体温が下がると眠くなるため、入浴で深部体温を高めてから体温を下げることで眠りにつきやすくなり、睡眠の質も上がります。深部体温は入浴後1~2時間で下がるので寝る時間を考慮して入浴を。

美容ライター 佐治 真澄さん



お気に入りの入浴剤や好きなBGMでリラックスしながら、お風呂時間を楽しんでくださいね。

化粧品会社での広報の経験を活かしてライターへ。WEB、雑誌など多くのメディアで美容情報を発信中。
「IBMF公認フェムテックマイスター™」、「パーソナルリンパケアリスト」

Present

抽選で
400名様

ナチュラルプチギフト

写真はイメージです。実際の賞品とはデザイン・仕様が一部異なる場合がございます。

締切 2023年2月24日(金)必着

ご希望の方は裏面の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、お届けした当社担当者におわたください。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1日の疲れはお風呂でリセットしましょう。心と体を温めて気分をリフレッシュ！

チェックの数が

0~3個

疲れ知らずで
毎日がハッピー

毎日の入浴や睡眠で疲労回復がしっかりできている人です。今の状態を維持しながらオンオフのメリハリをつけてストレスを溜めない、バランスが取れた食事を摂る、入浴は睡眠の1~2時間前に済ませることを意識してみましょう。湯船にしっかりと浸かってシートマスクやクリームパックでお手入れをすると肌もツヤツヤ。ハッピーな気分でご過ごせます。

チェックの数が

4~7個

楽しいことで
ストレス解消！

少々お疲れ気味のようですね。休日は趣味に没頭したり、おいしいものを食べに行くなどちょっとした楽しみを見つけてストレスを解消しましょう。お休みにだらだら過ごしているとかえって疲れてしまうので、活動的に動くことも大切です。昼寝をするなら20分以内に抑えましょう。お気に入りの入浴剤を入れて湯船に浸かるとリフレッシュできます。

チェックの数が

8~10個

疲労度マックス！
まずは自分を労って

疲れが溜まっているとイライラしてミスを起こしやすくなります。まずは自分を労ってあげることが大切です。1日の終わりにゆっくりと湯船に浸かりながら、疲れた足や腰、肩などをほぐしてあげましょう。お気に入りのアロマオイルを1~2滴、湯船に垂らすと香りの効果でリラックスできます。自分へのご褒美に肌触りのよい寝具やパジャマを揃えても。

まとめ

寒い季節はうつむき加減で歩いたり、気分が塞ぎやすくなりがちに。

そんなときは温かいお風呂で心と体をほぐしてあげましょう。体が温まると自律神経が整う、血行促進して疲労回復する、美肌づくりに役立つなどメリットがたくさん。また失敗して落ち込んだ気持ちを和らげてくれるなど、心を癒してくれる効果も。いつもはシャワーだけという人も、たまにはゆっくりと湯船に浸かってみて。心と体が軽やかな朝を迎えられるでしょう。

○当社は取得いたしました個人情報を以下の目的で利用させていただきます。

- 各種保険契約のお引き受け、ご継続・維持管理、保険金・給付金等のお支払い／●子会社・関連会社・提携会社等を含む各種商品・サービスのご案内・提供、ご契約の維持管理／
- 当社業務に関する情報提供・運営管理、商品・サービスの充実／●その他保険に関連・付随する業務

なお、当社におけるお客さまに関する情報の取り扱いについては、ホームページ (<https://www.meijiyasuda.co.jp/>) をご覧ください。

キリトリ

2023年
2月号
応募用紙

フリガナ
お名前

性別
男・女

生年
月日

S H

年 月 日

会社使用欄 (Smiles)

支社コード	営業所コード	担当者コード

ご住所

TEL ()