

冬の乾燥に要注意！  
スカルプエッセンスで

## 頭皮保湿 ケア

冬は最も頭皮が乾燥する季節。頭皮の乾燥を予防し、健康な頭皮環境で抜け毛を予防しましょう。

無香料

汗臭防止  
茶エキス  
配合



ベタつく頭皮に！  
すっきり爽快系

### 薬用レパオ スカルプエッセンス 爽快系

医薬部外品 80ml (約1ヵ月分)

商品番号 R007

5,400円 (税込)

ラベンダー  
の  
香り

メントール  
控えめ



乾燥する頭皮に！  
しっとり潤い系

### 薬用レパオ スカルプエッセンス 潤い系

医薬部外品 80ml (約1ヵ月分)

商品番号 R008

5,400円 (税込)

# 室内で できる有酸素運動

手軽に



毎日の実行で効果が出る有酸素運動ですが、それは大変。そこで、仕事や家事の合間に行える運動をご紹介します。



育児で忙しい



家事が大変



仕事に  
間に合わない



夕食作りは  
スピード勝負



とにかく  
時間が足りない



脚を開く際は膝とつま先が同じ方向を向くようにします。



腰を落とすときは鼻で、上げるときは口で呼吸します。



足腰がきついという方は壁にもたれながらでも OK です。

ヨガのポーズの1つです。脚を広めに開き、腰を落として座って

1回でも十分な運動になります。ヨガのようなポーズを取ります。太ももの筋肉を使うので全身の血行が良くなり、腕を上げることで肩こりの解消にも役立ちます。腰を落としたら20〜30秒間静止。毎日

## 椅子のポーズ



適度な高さの台や段がなければ、玄関の上り口でも OK。



踏み台の高さは自分の年齢や体力に合わせて5〜30cm程度。



背筋はなるべく伸ばした方が脚がよく上がり効果的。

注意する段は何でも構いません。高いものを取るときに使う台や階

段、適当な段がなければ古新聞、古雑誌を重ねたものでも OK。やり方は段を上がり降りる、上がり降りる、の繰り返しです。1回3分を、1日3回程度でも十分。ただし、毎日続けることが大切です。

## 踏み台昇降



有酸素運動を兼ねた入浴はダイエットにも有効です。



ぬるめのお湯の半身浴は血行を促し代謝が良くなります。

正しい入り方をすれば、お風呂も有酸素運動になります。41〜42℃の

少し熱めのお湯に5分浸かり、湯船から出て少し休んでまた5分浸かる、これを数回繰り返すとウォーキングなどと似た効果が得られます。ただし、熱めの入浴は体力を消耗するのでやり過ぎは禁物です。

## 正しい入浴



膝の角度はできるだけ直角になるよう上げましょう。



体重を支えられるよう椅子の端をしっかり持ちます。



足の裏は床と平行にしてきれいに浮かせます。

椅子に深く座り、両手で椅子の端を持って両膝を上げるだけ。でも、

やってみると腹筋と脚に負担がかなり結構な運動になります。テレビでも観ながら、最初は1回5秒程度を1日数回、自分の体と相談しながら始めましょう。毎日続けて次第に時間を長くしていきます。

## 足浮かせ運動