

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。



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)



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)

手軽に 室内で できる有酸素運動



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。



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。

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でき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

踏み台昇降



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。

用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

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。

足浮かせ運動



膝の角度はできるだけ直角になるよう上げましょう。



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つて両膝を上げるだけ。でも、

やつてみると腹筋と脚に負担がかか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。

椅子のポーズ

ヨガのポーズの1つです。脚を広めに開き、腰を落として座つて

1回でも十分な運動になります。ヨガのポーズを取ります。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

正しい入浴

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。