

冷えは「万病の元」。  
低体温・血流低下・睡眠不足などの要因となります。

**Point 1** 自宅で温泉  
みたいに



浸かるだけの **重炭酸温浴法** で  
「代謝が上がった!」 **家族も喜ぶ**  
「確かに睡眠の質が上がった!」  
「肌がツルツル、すべすべ!」  
奥さんが喜んだ  
「湯上りが今までにないさっぱり感」  
「凝り固まった肩、腰が...」  
肩こり・腰痛・関節痛が消えた!?  
と男性からも多くの声!

重炭酸温浴法を用いることで、処方薬やサプリメント等の効果を高め、症状の改善・回復の時短につながる事が期待されます。

**【重炭酸温浴法 + サプリメント効果の比較例】**  
(E型コンドロイチン\*配合のプロテインを摂取した場合)

重炭酸温浴法とは...  
重炭酸イオンが溶けた  
40度以下のぬるい湯に  
20分以上浸かる

\*ハイドロックス(衛研能研究所調べ N=10)  
\*2つのグループ(A・B)に分けたアメフト選手にE型コンドロイチン\*配合のプロテインを摂取しての通常トレーニング後、Aはさら湯での入浴、Bは重炭酸温浴法での入浴をそれぞれ4週間実施。

\*E型コンドロイチン(イカコンドロイチン)筋肉や骨を形成するオステオカルシンの産生を促し、ほかのコンドロイチンに比べ5倍以上のホルモン産生をします。



**Point 2** 時短で効果が!  
3倍の速さで  
骨量増加促進!

重炭酸温浴健康チャレンジ アスリートリラックス使用

**Point 3** 髪や肌が  
艶うるしっとり

美容家にも良いと  
評判!  
臭いにも!!

**Point 4** 予防・防止  
ケア

夏の熱中症、  
冬のヒートショック  
予防対策に  
スポーツ後の  
アイシングにも

無感温度のぬるい湯温で約40分浸かる癒しが心地よい 目的に合わせて 夏は涼温~38度、冬は38度~39度

こういう禍 時期だから今こそ行動変容 日本には風呂がある! セルフケアからのセルフメディケーションで健康・美容・体力の底上げ

# トップアスリートは知っている! リカバリーの重要性とセルフケア

重炭酸温浴健康チャレンジ N=31 2018年冬~春 株式会社SQL調べ (38度~39度で1日約40分以上の重炭酸温浴を4週間継続)

**Point 5**



**Point 6**



**Point 7**



**Point 8**

