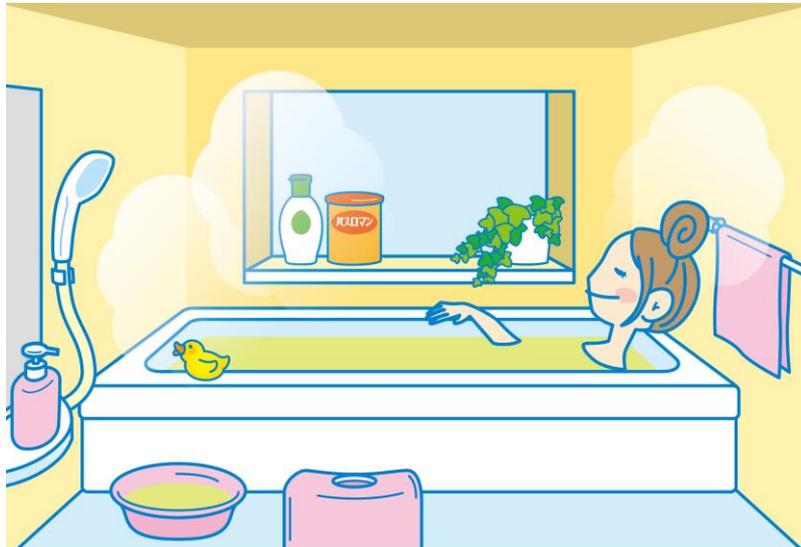


環境が変化した新生活！春は疲れが溜まりやすい！ アース製薬が伝える入浴テクニックで新生活の疲れもスッキリ！



春は、“1年のスタート、新生活”として、就職・転職や異動、進学など、環境が大きく変化し、緊張やストレスなどを溜め込みやすい季節といわれています。

特に今年は、3月にマスク着用における考え方の見直しや、5月に新型コロナウイルスの5類移行など、規制緩和が加速し、感染症拡大以降、最も精力的に活動した人も多かったのではないのでしょうか。

またこの時期は、新たな環境にも慣れはじめ、緊張の糸がほぐれるタイミングでもあり、寝付きの悪さや倦怠感といった疲れがドッと出やすいともいわれ、そろそろ疲れを感じているころではないのでしょうか。



疲労回復には、食事や睡眠、適度な運動なども大切ですが、ゆっくりお風呂に入って疲れを取ることも非常に効果的です。今回は新生活で溜まった心身の疲れをスッキリ回復させる入浴テクニックを、アース製薬が紹介します。

■紹介トピック一覧

- **疲れが取れるお風呂の入り方は？**
- **お風呂の効果をさらに高めたい人には、入浴剤がおすすめ！**
- **疲労回復には、炭酸ガス系の入浴剤！**
- **こんなときにはこの入浴剤！ アース製薬が提案する楽しく快適なお風呂タイム**

疲れが取れるお風呂の入り方は？

まもなく初夏を迎え、最近では暑い日も増えてきました。そんなとき、ついつい「疲れているから、とりあえずシャワーで済ませよう」という人も多いのではないのでしょうか。しかし、疲れているときこそ湯船に浸かって身体をケアすることが大切です。効果的なお風呂の入り方で、より疲れが取れやすい入浴テクニックを紹介します。

■ 40℃くらいの少しぬるめのお湯に、肩までゆっくり浸かる

肩までしっかり浸かる「全身浴」は、疲労回復に効果的な入浴方法です。40℃程度の少しぬるいと感じるお湯に、10分～15分くらい浸かることで、身体を芯まで温めることができます。これにより、血行が良くなり疲労物質を早く取り除いてくれます。

■ 疲れが溜まった部分をストレッチで集中ケア

お風呂に入りながら疲れが溜まった筋肉をほぐしてあげると、疲労回復に役立ちます。入浴しながらストレッチすることで、血行がさらに良くなり、疲れの原因である疲労物質を排出しやすくなります。また、お風呂では身体が温まっているため、筋肉も伸びやすく、ストレッチの効果が高まるというメリットもあります。

入念にストレッチをしていると、ついつい長風呂になってしまいがちなため、脱水症状やのぼせたりしないように、こまめな水分補給を心がけましょう。

■ 心身の疲労回復には、良い睡眠も大切。安眠につながる入浴法もチェック

良い睡眠をとるためには、就寝の2時間前に38℃～40℃くらいのぬるめのお湯に30分ほどゆっくり浸かることが効果的です。人は体温が下がることで眠気を感じるため、布団に入るころにちょうど体温が下がり、寝つきが良くなります。また、ぬるめのお湯は、身体の緊張で高ぶっていた神経を落ち着かせるため、より良い睡眠に繋がります。

お風呂の効果をさらに高めたい人には、入浴剤がおすすめ！

お風呂タイムをより良い時間にするには、「入浴剤」の活用がおすすめです。入浴剤は、入浴することで得られる温浴効果（身体を温める、痛みを和らげる）や清浄効果（汚れを落とす、皮膚を清浄にする）を高めることができます。入浴剤の種類や特長、使用シーンを理解することで、より快適な入浴に繋がります。目的に合わせた入浴剤を使用して、お風呂タイムを充実させましょう。

■ 使用シーン別おすすめ入浴剤

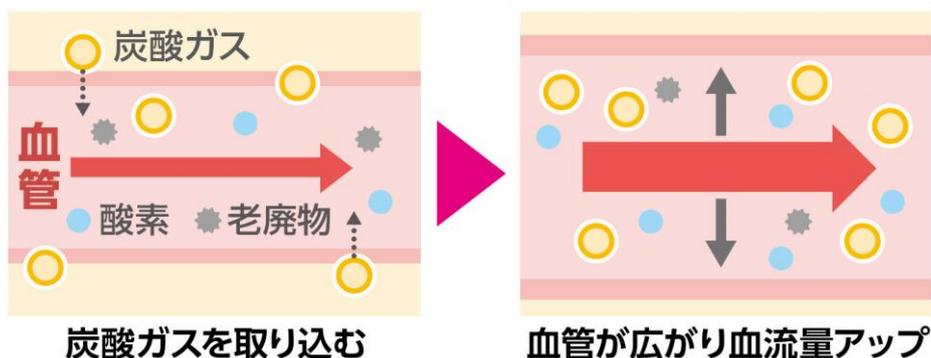
おすすめ使用シーン	タイプ	主な商品
特に疲れを取りたいとき	炭酸ガス系	・温泡 ONPO シリーズ
さっぱりしたいとき	クール系	・バスロマン クールタイプ ・温泡 ONPO さっぱり炭酸湯
冷えが気になるとき	無機塩類系	・バスロマン 温浴タイプ ・温素 ・湯めぐりシリーズ
肩こり・腰痛・肌荒れ などが気になるとき	薬用植物系	・バスロマン 薬泉タイプ
お肌の乾燥が気になるとき	スキンケア系	・ウルモア ※ウルモアは浴用化粧料です。

疲労回復には、炭酸ガス系の入浴剤！

新生活で溜まった疲れには炭酸ガス系の入浴剤がおすすめです。炭酸ガス系の入浴剤は、シュワシュワと泡立ってお湯に溶けた炭酸ガスが皮膚から吸収され血管を広げるという、血管拡張作用を有効利用した入浴剤です。血管が広がることで血行が良くなり全身の新陳代謝が促進されるため、疲れの緩和に繋がります。

また、血行が良くなることで、お湯で温まった血液が身体表面の熱を全身へ運ぶため、体の芯まで温まります。

炭酸ガス系の入浴剤は、泡立ちが消えると効果がなくなったように感じてしまいますが、これは炭酸ガスがお湯に溶け切った証拠です。このときが、温浴効果が発揮できる状態です。



※イメージ図

■ おすすめの炭酸ガス系入浴剤！



● 温泡 ONPO こだわりゆず 炭酸湯 20錠入（医薬部外品）

※販売名：バスアースVHS-4（もぎたてゆずの香り、甘熟ゆずの香り、ほっこりゆずの香り、ほろ苦ゆずの香り）

香料中に徳島県の「木頭ゆず」オイルを配合。こだわりの香りが泡とともに広がる炭酸入浴剤。温泉成分と炭酸ガスが温浴効果を高め、血行を促進し、1日の疲れを和らげます。



● 温泡 ONPO ボタニカル ナチュラルフローラル 12錠入（医薬部外品）

※販売名：バスアースBT-1（ゼラニウムの香り、ラベンダーの香り、ローズマリーの香り、ネロリの香り）

合成着色料・パラベン・アルコールフリーの無添加タイプの入浴剤です。カミツレエキスやローズマリーエキスなど10種類のボタニカル保湿成分を配合しています。敏感肌の方にもおすすめです。



● 温泡 ONPO さっぱり炭酸湯 こだわりレモン 12錠入（医薬部外品）

※販売名：バスアースCHM-3（摘みたてレモンの香り、皮ごとレモンの香り、炭酸レモンの香り、甘実レモンの香り）

清浄作用のある炭酸水素ナトリウムを配合し、湯上り後のお肌をすっきり、爽快にします。

広島県や愛媛県産のレモンから抽出したオイルを配合（香料）しています。

こんなときにはこの入浴剤！ アース製薬が提案する楽しく快適なお風呂タイム

アース製薬では、さまざまなシーンやニーズに合わせた入浴剤や入浴料を取り揃えています。汗ばむ日やゆっくりくつろぎたいとき、子どもと一緒に楽しいひと時を過ごせるアイテムなどを紹介します。

■ 初夏の汗ばむ日にぴったりなクール系入浴剤！

暑い季節はシャワーで済ませたい派こそ、入浴がおすすめ！

メントールが配合されたクールタイプの入浴剤は、お風呂上がりのお肌をさっぱり爽快にします。メントール成分が冷感を感じる神経を刺激し、ひんやりと感じさせるため、入浴後の汗のベタつきが気になる人におすすめです。また、これからの季節、一日中エアコンが効いた部屋で過ごしたり、冷たいものを摂り過ぎたりすることで、冷えと疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。そんなときこそ、入浴による身体のケアを試みてはいかがでしょうか。



● バスロマン スーパークールタイプ (医薬部外品)

※販売名：バスロマンクールBS-1

つきぬける清涼感のあるスーパークールの香りと、クールミントブルーのお湯が特長。清涼成分として+冷感メントールを配合し、すーっとつきぬけるクールな爽快感をお楽しみいただけます。温泉成分高配合で、入浴効果を高めて血行を促進し、疲労回復にも効果的。



● 温泡 ONPO さっぱり炭酸湯 こだわり薄荷 12錠入 (医薬部外品)

※販売名：バスアースCHM-4 (純薄荷の香り、白桃薄荷の香り、ゆず薄荷の香り、レモン薄荷の香り)

メントール(清涼成分)を温泡シリーズで最大配合し、さわわたる清涼感をお楽しみいただけます。香料にしゅうび薄荷オイルを配合し、泡とともに弾ける4種類のこだわり薄荷の香りを詰合せました。



■ 家でゆっくりしたい！ そんなあなたに『湯めぐりシリーズ』

「外出よりも、家で羽を伸ばしたい！」そんなあなたには各地の温泉気分を楽しめる『湯めぐりシリーズ』がおすすめ。『薬泉めぐり』は北海道・山形・鹿児島・長野の参考泉、『露天湯めぐり』は秋田・長野・群馬・青森の有名露天湯、『温泉郷めぐり』は群馬・長野・栃木の有名温泉郷を参考につくられた入浴剤です。家にいながら温泉気分が味わえます！



● 露天湯めぐり (医薬部外品)

※販売名：〈乳頭の湯〉乳白色の湯 EARTH nc 〈五色の湯〉乳緑色の湯 EARTH nc
〈桜山の湯〉乳桜色の湯 EARTH k-ac 〈猿倉の湯〉乳青色の湯 EARTH n-bc

大自然に囲まれた4種類の露天湯の気分が楽しめるアソートパックの入浴剤。有効成分が温浴効果を高めて血行を促進し、身体を芯まで温めます。

■お風呂は親子のコミュニケーションの場！

親子で一緒に楽しめる入浴料『温泡 ONPO Kidsシリーズ』

アース製薬では、親子でお風呂時間を楽しめるアイテムも多数ご用意しています。2つの錠剤を混ぜると、組み合わせ次第で6通りの香りと湯色に変化する入浴料や、香りにもこだわった玩具入りのバスボールなど、親子で会話しながら一緒にお楽しみいただけます。



●温泡 ONPO Kids キャンディ・グミ編 12錠入 (浴用化粧品)

ぶどうゼリー、パインジュース、ももタルト、ヨーグルトの香りの錠剤を組み合わせ、6通りのキャンディ・グミの香りが楽しめます。うるおい成分「シアバター＆ホホバオイル」配合で、お肌をしっとり潤します。



●温泡 ONPO Kids わくわくバスボール ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 (浴用化粧品)

@H・J/K/ZC
子どもに人気の銭天堂の世界観を存分に楽しめる玩具5種類のうち、1つが出てくるバスボール。こだわりの柑橘フルーツの香りが広がります。保湿成分配合で、お風呂上りはお肌ぷるぷるに。



●遊べる入浴 あわっぴー (presented by 温泡Kids) (浴用雑貨)

ふわふわ泡で好きな形が作れて楽しく遊べる入浴泡。湯面にお絵かきしたり、こねて形を作ったり楽しみ方は無限大です。イチゴの香りはピンク色、ブドウの香りは水色のふわふわ泡です。



<こんなアイテムも…入浴をさらに楽しく！>

「炭酸」をちょっとプラス！

●ちよいたし炭酸泡アワー (浴用化粧品)



炭酸が抜けた2番目のお風呂や、いつもの入浴料（液体タイプや粉タイプ）に“ちよいたし”して、いつでも炭酸泡を楽しめます。無香料、無色透明のお湯です。

※アース製薬の浴用化粧品と本品で、最大100gまで組み合わせさせていただきます。

「香り」をちょっとプラス！

●ちよいたしバスロマン マジックアロマの香り (浴用化粧品)



香りが物足りないときに、“ちよいたし”する粉末タイプの入浴料。どの香りにも合う「マジックアロマの香り」でフレッシュな香りが蘇ります。いつもの入浴料との組み合わせで、さまざまな香りの変化を楽しめます。

※本製品はアース製薬の浴用化粧品と組み合わせさせていただきます。

<お問い合わせ先>

報道関係の方：アース製薬株式会社 広報室 03-5207-7453

お客様：アース製薬株式会社 お客様からお気づきを頂く窓口 0120-81-6456