

血めぐり改善と 睡眠習慣

～入浴と蒸気温熱で
心と身体をリラックスしよう!!～



12月15日(金)
13:30～15:00



新 光代さん 松井 南美緒さん
(花王グループカスタマーマーケティング株式会社
社会コミュニケーション部門 中四国地区)



血流をよくするためには、炭酸入浴のほうがより血管反応がよくなること、蒸気温熱で温めるほうがより熱が内部に浸透しやすくなりより効果的に血流改善を行うことができる。また、汚れを優しくしっかりと落とすにはきめの細かい泡で手を使って洗い、すぐ保湿をすることを生活習慣にしましょうとお話しされました。

