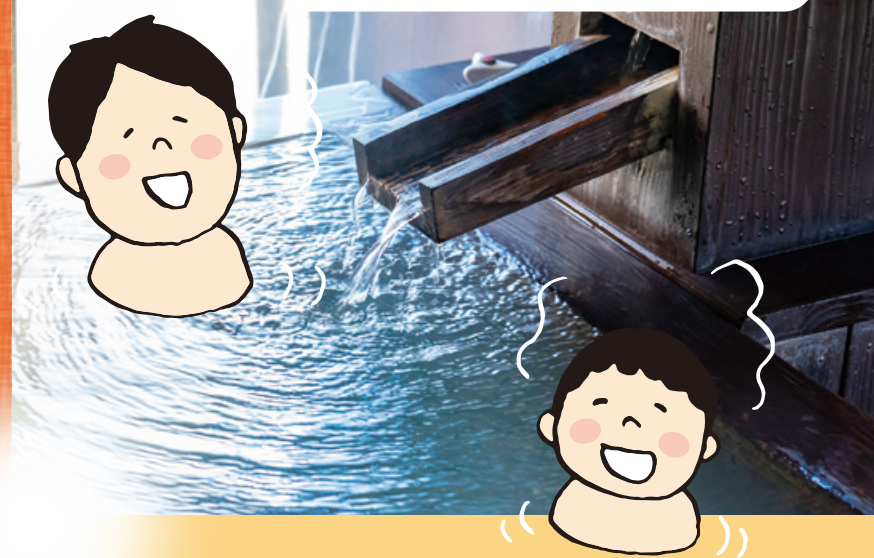




ほのか HONOKA 札幌市

OFFろで健康
始めよう!

お風呂 習慣



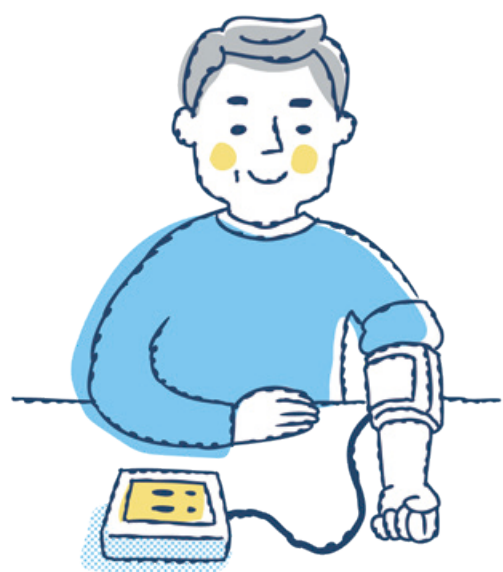
監修:大塚吉則先生

【医学博士 北海道大学 名誉教授】
北海道大学医学部卒。コーネル大学
医学部で生化学を研究後、北大病院
登別分院で温泉療法が糖尿病の血
糖値を半減させる症例を経験。
以来、温泉医学と代謝改善の第一人
者として研究と臨床に注力。

＼ 3つのお風呂習慣が、未来の健康につながる /

① 毎日入る

毎日お風呂で血流改善



② 大きいお風呂

広いお風呂で血行改善
ストレス軽減疲労回復



③ 湯船につかる

シャワー派卒業!
湯船で温活! 血行促進



お風呂に入ること、さまざまな健康効果が期待できます!

生活習慣病予防

お風呂で血圧血糖安定
生活習慣病のリスクを下げます

メンタルケア

心も体も、ほっとひと息
リラックスが、こころの健康に

介護予防

血流改善で転倒・認知を防ぎ
介護要らずの未来へ

オススメ

お風呂のついでに **入浴体操**



入浴体操の
動画はコチラ



ほのかは、札幌市とともに皆様のウェルネスを応援します。