

明日の自分を1℃上げる。

JIKKO 生活

- 1... 入浴3大効果
- 2... 入浴効果を高める入浴剤
- 3... JIKKO で目指した至高の湯
- 4... JIKKO 使い方
- 5... JIKKO おすすめ入浴方法
- 6... JIKKO 目的別入浴方法
- 7... User's Voice

生涯幸福量をあげる『入浴3大効果』

温熱作用

身体を温める
血流を上げる
新陳代謝が良くなる

静水圧作用

血行を促進
マッサージ効果
むくみの解消

浮力作用

体重が約10%程に
筋肉の負担を減らす
関節の負担を減らす



毎日のお風呂が将来の健康投資

東京都市大学の研究チームが行った調査によると、

「毎日お風呂に入る人」は、毎日お風呂に入らない人に比べて幸福度が約10%高いという結果が出ました。また、毎日湯舟に浸かる人は、脳卒中や心筋梗塞のリスクが約30%軽減するという報告があります。

毎日湯舟に浸かることは、疲れを癒し身体をほぐす、心を整え、良い睡眠を促すためのセルフケアです。明日の自分へ、将来の自分へ、毎日の入浴で健康投資を続けましょう。

入浴効果をさらに高める『入浴剤』

効果：1 痛みや疲労をやわらげる

温熱効果を高めることで血行促進、全身をほぐし痛みや疲労をやわらげ軽やかな身体へ

効果：2 あたため持続

ミネラル配合の入浴剤は、肌表面のたんぱく質と結合し熱を逃しにくく保温効果により湯冷めを防ぎます。

効果：3 お肌を清浄、保湿

温泉成分でもある炭酸水素ナトリウムや硫酸ナトリウムの入浴剤は、毛穴の中の皮脂汚れや古い角質を溶かすようにやさしく落とし、角質層まで潤いを届けます。

効果：4 お湯刺激を軽減

熱の伝わり方が強いさら湯の刺激をリセットして柔らかなお湯質にし、肌あたりを整えます。

効果：5 リラクゼーション

芳香成分が安らぎを与え疲れた心や脳をリフレッシュさせます。



JIKKOで目指した至高の湯

女性の味方生薬「センキュウ」

古来より多くの薬効に着目され冷え症や
婦人病の用薬とされてきた生薬。
微粉末にし高配合することで、生薬成分が
じっくり溶け込み高い効果を発揮。

JIKKOは数ある生薬から厳選し、産地の異なる2種類のセンキュウを
独自ブレンド。天然生薬の恵みを贅沢にご堪能いただけます。



温泉のような満足感「4種のミネラル」



美人の湯や芒硝泉の主成分のミネラル塩を配合。
4種のミネラル塩を独自比率でブレンドする
ことで、とろり柔らかなお湯質と湯上り続く
温かさをご堪能いただけます。

余分な成分はゼロ。「100%生薬の香り」

合成香料、色素、防腐剤、アルコール無添加。
温まりと効果の持続力、香り、生薬の力を最大限
引き出すシンプル処方だから、やさしいお湯で
包み込みます。



JIKKO 使い方

浴槽の湯（150～200L）に対して
1包（20g）を投入してください。

38～
40℃

15
min

熱すぎないお湯にゆっくりと浸かるのがおすすめ

JIKKO おすすめ入浴方法

水分を補給

脱水症状を防ぐために水分補給をしてから入浴しましょう。常温の水、又はミネラル入りの麦茶等もおすすめです。空腹時や食事直後の入浴は控えましょう。

かけ湯を行う

かけ湯はお湯を汚さないマナーの他、お湯の温度や刺激による身体の負担を軽減させる役目があります。

5分浸かる

38～40℃のお湯に肩まで5分程度浸かりましょう。ゆるめのお湯には副交感神経を優位にすることでリラックス効果があります。

ゆっくり出る

急に立ち上がると、水圧から解放され血流が急激に減少、立ち眩みを起こしやすい状態になるので、ゆっくりと立ち上がりましょう。

10～15分浸かる

38～40℃のお湯に肩まで10～15分程度浸かりましょう。じっくり浸出した生薬エキスが広がりさらに効果を高めます。※必要に応じて水分補給をしましょう

髪や体を洗う



水分を補給

しっかりお湯に浸かるとおおよそ500mL程の水分が失われるといわれています。湯あがりもコップ1杯の水を飲みましょう。



JIKKO 目的別入浴方法

なんだかモヤモヤ『すっきりしたい時』



40℃以下 / 15分

ぬるめのお湯で副交感神経を優位にし、生薬の芳香成分を楽しみながら心身を沈静させましょう。

疲れを残したくない『明日頑張りたい時』



40℃ / 10分

就寝の1～2時間前に約40℃のお湯で10分ほど肩まで浸かりましょう。生薬とミネラルのお湯が温浴効果を高め溜まった疲れを回復。

これからひと仕事『シャキッとしたい時』



41～42℃ / 5分

熱めのお湯にさっと短時間入って体を洗いましょう。※長湯は厳禁
生薬のミネラルの有効成分が温浴効果を高めてさっぱりとした湯あがり。

脚がむくむ。『巡りを良くした時』



38℃ / 15~20分

半身浴で負担を減らしながら長い時間ゆっくりと血行を促進しましょう。生薬の香りでリラックスしながら水圧のマッサージ効果ですっきりと。

腰痛、肩こり『なんとかしたい時』



38~40℃ / 15分

ぬるめのお湯に肩まで浸かりましょう。生薬の成分がじっくりお湯に溶け込みこりや痛みを緩和し軽やかに整えます。

入浴時のご注意

空腹時、食後30分の入浴は胃腸へ負担がかかるので避けましょう。
また、飲酒時の入浴も控えましょう。
無理な長湯はせず、水分補給を十分に行いましょう。
42℃以上の熱いお湯は高血圧や心臓に負担がかかります。

User's Voice

○湯さわりがなめらかで気持ちよく、とろけそうになりました。

浴槽に色が付かないのもありがたいです。

○生薬の香りが身体に良さそうな感じで良かったです。

○マイルドな香り＆無色のお湯、自宅のお風呂で楽しむのに最高の仕上がりに
なっておられるのではないかと思います。

○香りがとてもよかったです。

○顕著な効能を感じた。

○ふだん、湯上がりに肌が乾燥して痒みが出やすいのですが、

JIKKOを使うと乾燥しづらく、とても良いと感じました。

○香りと効能が完璧で色が優しかったので日常でも使いたいと強く思いました。

○香りが気に入った！

○香りが大好き

○生薬の香りが身体に良さそうな感じで良かったです

○凄く気持ち良いお風呂時間になりました(^^)

○とってもとっても気に入りました！大容量タイプの販売も希望します！