

お風呂で 心も体も リラックス

健康的な入浴法



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2011 12月号

Copyright © 2011 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

入浴のススメ

ぬるめのお湯にゆっくり入る...

たったこれだけのことなのに、入浴には心と体を健康にしてくれる効果があります。

日々のストレスを入浴で上手に解消し、心も体もスッキリさせましょう。



入浴でスッキリするのはなぜ？

血行促進

- ①温熱効果で血行を良くし、疲労物質を体の外へ排出する
- ②新陳代謝が活発になる
- ③体が芯まであたたまり、リラックスすることでストレス解消に

水圧で むくみ解消

- ①全身に水圧がかかり、血液やリンパ液の流れを良くする
- ②内臓の働きを活発にするので便秘の解消にも役立つ
※ただし、心臓も圧迫するので、お年寄りや心臓が弱い方はかかりつけの医師にご相談ください

汚れを落とし スッキリ

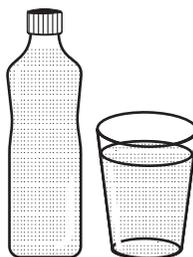
入浴することで毛穴が開き、皮脂分泌が盛んになり、体の汚れや雑菌を落とすしていく

上手な入浴の仕方

- ①事前に浴室をあたためる
- ②入浴の前に十分なかけ湯をする
- ③ぬるめのお湯に15～30分程度つかる
(途中出て体を洗ったり、一休みしてもOK)

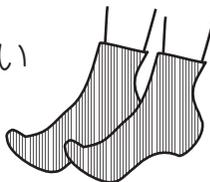
<入浴時の注意点>

入浴していると、思った以上に汗をかき、水分を失っています。冷たすぎるものは控え、ミネラルウォーターや薄めたスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。



<入浴後の注意点>

入浴後すぐは体がポカポカ。せつかくあたたまった体を急速に冷やさないために、お風呂上がりには靴下をはくと良いでしょう。

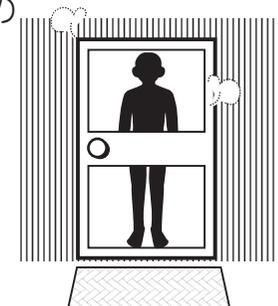


【上手な入浴のポイント】

①事前に浴室をあたためる

湯がわいたらしばらくふたを開けておき、浴室をあたためましょう。脱衣所もあたためておくのが理想的。特に冬場は部屋と浴室の温度差が大きくなることもあるため、お年寄りのいるご家庭では、まずはご家族が先に入り、浴室をあたためておくと良いでしょう。

急激な温度変化は血管を収縮させ、
血圧の急上昇を招くため危険です。



②入浴の前に十分なかけ湯をする

身体の汚れを落としておくだけでなく、入浴の刺激に身体を慣らしておくことで、入浴による血圧の急上昇や脳貧血を防ぐことができます。かけ湯は心臓に遠いところ、つまり足から徐々に上へかけましょう。低血圧の方は特に念入りに行いましょう。シャワーよりも、浴槽の湯をかけるほうが効果的です。

のぼせ対策にはかぶり湯

かけ湯のあとに頭の上から1～2杯のかぶり湯をすると、入浴のときにおこる血圧の上昇を弱めるため、のぼせを防ぐ効果があります。

次のページから上手な入浴のポイントをくわしくご紹介!是非参考にしてみてください

③ぬるめのお湯に15～30分程度の入浴

<温度>

リラックスできるお風呂の温度は38～40度。
最初はちょっとぬるめかなと感じる程度が良いでしょう。
自分にあった温度を見つけましょう!



☞ リラックスできるおすすめの温度
38～40度

42度以上の高温の湯に注意!

高温浴で恐いのは、血液粘度の上昇です。
血液は粘り気を帯びてくると血管が
つまりやすくなることもあり危険です。

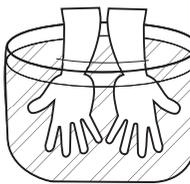
<時間>

あたためられた血液が体を一周するのに約1分かかります。
20分程度入浴すると大体血液が20周循環することになり、
臓器を含め、体の芯からあたたまることができるのです。
もしも長くつかっていられない場合には、5分つかって5分
休憩するなど、合計で20分つかるようにすれば同じ効果が
得られます。

<入浴する時間帯>

食事の30分前や食後すぐの入浴は消化不良をおこして
しまうので、最低1時間は空けましょう。
就寝の3時間ほど前にぬるめの湯に入ると寝つきが良く、
十分な睡眠がとれます。これは、上昇した体温がちょうど
下がり始める時に眠くなるためです。

<全身浴と部分浴>

<p>全身浴 肩まで湯につかる一般的な入浴法。</p> 	<p>半身浴 湯に体の半分だけ(へその辺りまで)つかる入浴法。全身浴に比べ心臓への負担が少なく、長く入ることによって新陳代謝を促し、血行を促進。</p> 
<p>座浴 おしりだけ入浴する方法。月経不順、便秘、膀胱炎、痔などに効果的。</p> 	<p>足浴 足だけ入浴する方法。足のむくみや冷え性、風邪をひいたときなどに効果的。</p> 
<p>手浴 手や腕、肩などの凝りや疲れ、頭痛や鼻づまりに効果的。</p> 	<p>湯につかりながら、足指体操を 普段動かさない足の指を開いたり閉じたりしてみましょう。足の指の付け根には自律神経の通り道があるので、動かすことで活性化させることができます。</p>

入浴を楽しむために

①入浴剤を使ってみる

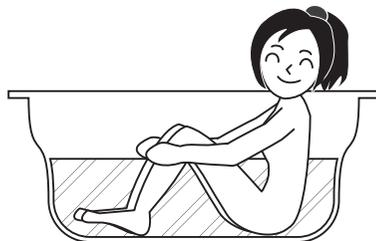
最近では様々な入浴剤がありますが、選ぶときのポイントは「色」と「香り」です。難しいことは考えずに、自分の好みで選びましょう。その他、保温効果、保湿効果、洗浄効果など目的に合わせて選ぶと良いでしょう。

②アロマバスにしてみる

「香り」はリラックス効果を高めます。湯にお気に入りのエッセンシャルオイルを2滴ほど入れ、手でよくかき混ぜるだけで準備はOKです。

<効果別おすすめエッセンシャルオイル>

効果	エッセンシャルオイル
疲労回復	サイプレス、ローズマリー、ベルガモット
リラックス	ラベンダー、ネロリ、カモミール
ぐっすり眠る	ラベンダー、ネロリ、サンダルウッド



③季節を楽しむ

■ゆず湯

【時期】冬至



【楽しみ方】

ゆずを3~4個ガーゼの袋に入れて湯につけます。

冬至にゆず湯に入ると、『1年中風邪をひかない』
という言い伝えがあります。

■松葉湯

【時期】新年の初湯に



【楽しみ方】

松の葉の松や二をよく洗って落とし、そのままか布袋に入れて湯に浮かべます。

松の花言葉は「不老長寿」。1年の心身の無事を祈願してみたいかがでしょう。

■菖蒲湯

【時期】端午の節句



【楽しみ方】

菖蒲をそのまま使用します。タオルや綿の袋に、細かくした葉をひとつかみほど入れます。

菖蒲には身にまとわりつく悪霊を除き、邪気を払って健康な体を維持する効果があると言われています。