

リラックス&リフレッシュ

入浴法



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

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



かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 2月号

身体を温め リラックス&リフレッシュ

お風呂は身体を温めるだけでなく、
心を癒やしたり、疲れを和らげます

《お風呂の作用》

●温熱: 身体を温める働き

温かいお湯につかると体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流がよくなります。これにより、新陳代謝が高まって体内の疲労物質や老廃物が取り除かれ、疲労回復やコリ、痛みが和らぎます。



●水圧: お湯が身体を押す働き

お湯の中ではウエストが3~6cmも細くなる程の水圧を受けます。この圧力は身体の表面や皮下の血管に加わり、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れをよくします。

●浮力: 体重が軽くなる働き

浮力が働き、首までつかると体重が約9分の1になります。このため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、身体全体の緊張がほぐれて、心身ともにリラックスできます。

入浴法

…入浴手順…

①入浴前にコップ1杯の水分補給をする



②メイクは入浴前にしっかり落とす

③心臓から遠い順にかけ湯をする



④お湯につかる

「ぬるめのお湯でみぞおちまでつかる半身浴」がおすすめ

ストレッチをする時は、ここで行う



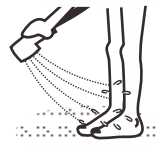
⑤髪や身体を洗う

石けんやシャンプーはしっかり泡立てる

⑥お湯にさっとつかる

⑦最後は無理のない湯温で手足にかけ水をする

かけ水をすることで冷えにくくなりますが、手足だけにとどめましょう



⑧入浴後もコップ1杯の水分補給を忘れずに

⑨入浴後はすばやく肌を保湿する



お湯の温度

40℃以下のぬるめのお湯は、脳内の副交感神経を刺激します。副交感神経は、身体を緊張からときほぐしてリラックスさせてくれます。



42℃以上の熱めのお湯は、交感神経を刺激するため、血の巡りが活発になり眠気を一掃して心身が活発状態になります。



入浴のタイミング

- ・食後よりも食前のほうがよいでしょう
- ・夕食前に入浴できない場合は、就寝1~2時間前がよいでしょう

入浴の注意点

- ・血圧の急な変動を防ぐため、特に冬場は浴室や脱衣所も暖めておきましょう
- ・ご高齢の方や心臓に持病をお持ちの方、高血圧の方は全身浴や手足のかけ水には特に注意が必要です
- ・運動と食事前後の30分~1時間、飲酒後の入浴は避けましょう
- ・体調がすぐれない、熱がある時などは入浴を控えましょう

目的別入浴法

《手足の冷えを解消したい》

38~40℃のお湯にゆっくりつかる

お湯に10~15分つかると、温められた血液が身体を巡るので、末梢血管まで血液が流れ込み、手足が温まります。

《身体の疲れを取りたい、むくみを和らげたい》

40℃前後のたっぷりのお湯に首までつかる

全身浴がおすすめです。浮力により筋肉もほぐれ、水圧もかかり、むくみを和らげる効果も期待できます。

《肌のかさつきをケアしたい》

保湿効果のある入浴剤を入れ、38~40℃のお湯に10~15分程つかる

湯船から出たらシャワーを浴びずに、そのままタオルでふくと保湿成分が肌に残り、よりしっとりします。熱すぎるお湯は、かさつきの原因となるので注意しましょう。

《寝付きをよくしたい》

就寝の1~2時間前に、40℃前後のお湯に10~15分程つかる

身体は、芯の体温(深部体温)が下がる時に眠りに入りやすくなるようにできています。就寝前にお風呂に入って身体の芯を温めておくと、寝る時に体温が下がって効果的です。

入浴しながらストレッチ

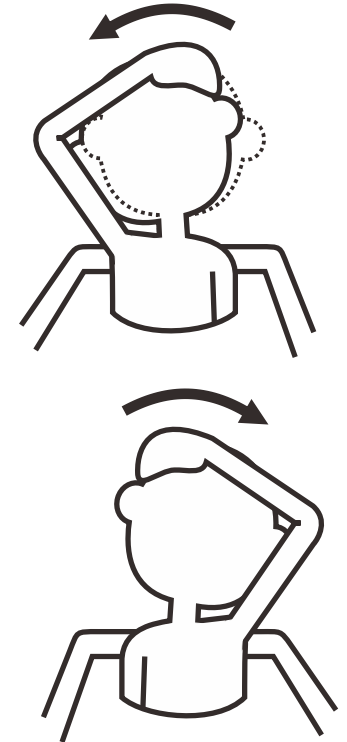
入浴中のストレッチは新陳代謝やリラックス効果をより高めます

《首を伸ばすストレッチ》

①右手を左耳上部に軽く添えて、ゆっくり呼吸をしながら右へ倒します。

②首筋が伸びて、気持ちよく感じるところでキープします。同じように左も行いましょう。

首を倒す側とは反対の肩は、力を抜いてリラックス

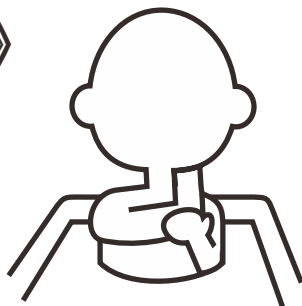


ストレッチをする時の注意点

- 息を吐きながら、ゆっくりと伸ばす
- 頑張りすぎて気分が悪くならないようにする
- 「ぬるめのお湯」「入浴時間は15分程度」「半身浴」など安全な入浴法で行う
- 関節などの治療を受けている場合は、医師に相談する

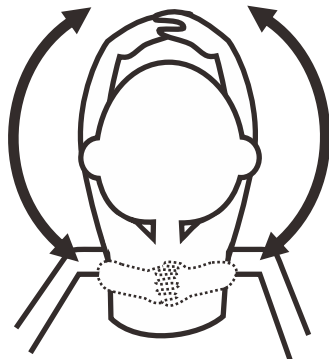
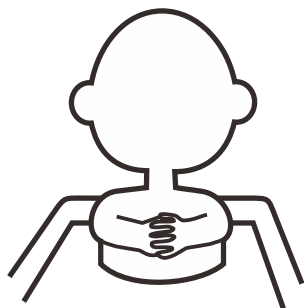
《肩回いを緩めるストレッチ》

ひじの下に反対側の手をかけ、
身体のほうへ引き寄せます。
左右替えて行いましょう。



《腕の筋肉を伸ばすストレッチ》

手を組んで両腕を前に伸ばします。両手をそのまま
頭の上に上げ、元の位置に戻します。
手のひらを外に向けて手を組み、
同様に動かします。



ワンポイント シャワーを首や腰にかける

シャワーの刺激で血行がよくなり、
コリの改善が期待できます。
シャワーヘッドを持ち続けると肩に
力が入るので、フックにかけて行う
とよいでしょう。



リラックス効果を高める

《香り》入浴剤やエッセンシャルオイルを使う

目的や好みに合わせて選びましょう。
いつもの入浴がより楽しくリラックスした
ものになります。



エッセンシャルオイルを使ったアロマバス

40℃のお湯に、ラベンダー、ローマンカモミールの
エッセンシャルオイルを2滴ずつ入れかき混ぜます。
心地よい香りを楽しみましょう。

- エッセンシャルオイルが肌に合うか、
必ずパッチテストを行ってから使用しましょう
- アロマバスは、乳幼児には使えません
- 妊娠中の方や持病、アレルギーのある方は、
医師の許可を得てから行いましょう
- 製品の注意事項をよく読んで使用しましょう



《呼吸》腹式呼吸をする

腹式呼吸の深くゆったりとした呼吸によって、
副交感神経の働きが高まりリラックスできます。

- ① 楽な姿勢で目を閉じて、おへその下を
両手で軽く押さえます
- ② 鼻からゆっくりと息を吸い込みます
この時、おなかをふくらませます
- ③ 口をすぼめ、ゆっくり息を吐き、
おなかをへこませます
※吸う息よりも、吐く息を長めにしましょう

