

日本人の大好きな **入浴** に関するウン・ホント

入浴のホント

朝風呂、朝シャワーの温度は低めの方がいい。

朝シャワーはたった3~5分で集中力アップ!!

食事直後の入浴はダメ

食後すぐにお風呂に入ると消化に必要な血液が胃腸へ行かなくなり消化不良につながります。

半身浴より全身浴

何時間も半身浴するくらいなら全身浴で10~15分程度浸れば十分です。

一番風呂は肌に悪い

どうしても一番風呂に入らなければいけない人は入浴剤を入れてお湯の濃度を上げると良いでしょう。

『入浴の効果』

①温熱作用 動脈硬化予防・美肌効果・ダイエット・冷え症

血管を拡張し血行、発汗をを促し新陳代謝を活発にしてくれます。また汗をかくことにより老廃物を排出させてくれます。

②浮力作用 老廃物排出・リハビリ

入浴中の体重は空気中の10分の1。お湯に浸かることで人の体は浮力を受けて軽くなります。それにより、高いリラックス効果をえられます。

③静水圧作用 むくみ・便秘・内臓強化

全身に水圧がかかり血行が促進されます。

入浴のウン

寒い冬こそ熱い風呂に入る

42℃以上の熱い風呂に入ると興奮状態になりせつかくのリラックス効果が得られません

風邪の時は入浴しない

入浴することで体温が上がり免疫力アップ
※但し医師の指示に従うこと

美肌のために、固いタオルでゴシゴシ洗う

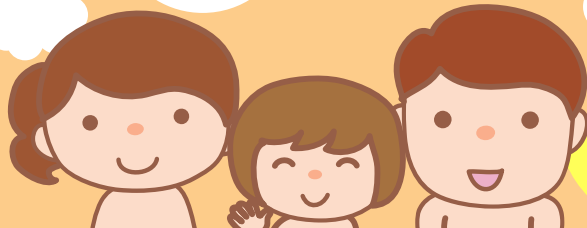
強く洗いすぎると摩擦により肌を痛めてしまいます

就寝前は熱いお湯ですっきり

就寝前は副交感神経を優位にさせたいので温めの湯温での半身浴がよい

体温を上げて体を強くする『HSP入浴法』

- ①40℃のお湯ならば**20分**、41℃ならば**15分**、42℃ならば**10分**かかる。入浴中のお湯の温度が下がらないように、**お風呂のふたで首まで覆うようにします**。この時の**体温は38℃**が理想的。
- ②入浴後は上がった体温を保持する。タオルケットやバスローブで**10~20分保温**します。
- ③保温後は自然に体温を戻す。**500mlを目安に水分補給**を。



半身浴

全身浴に比べ、心臓への負担が少なく体がゆっくり温めることができます。

足湯

脚のむくみに効果的。血管年齢が若くなる報告もあります。

| 入 | 浴 | 時 | の | 注 | 意 | 点 |

- ①中高年は少し温めの入浴を!
- ②湯船から立ち上がる時はゆっくり立ち上がってめまいを回避!
- ③入浴前や後にはコップ1杯の水を飲んで脱水症状を防ごう!
- ④高血圧の人は急激な血圧の低下を防ぐために**38℃**くらいの温度がおすすめ!

| 正 | し | い | 入 | 浴 | 法 | で | 健 | 康 | 的 | な | 体 | 調 | 管 | 理 | を |

入浴後の体温が**37.5℃**に上昇すると身体の中で免疫に関する**細胞が適度に活性化**され、風邪などの感染症に対しての**抵抗力が高まる**といわれています。正しい入浴法を守って健康的な体調の維持を心がけましょう!

■トレーニングスタジオ「オアシス」遠藤より

