



新年おめでとうございます！皆様にとって素晴らしい一年になります様お祈りしております！

今年も元気に過ごして頂きたい、今回は『身体に良い入浴』について取り上げました。毎日の疲れがたまった身体と心をバスタイムで癒してあげましょう♪少しのアイデアで入浴で健康を促進させたり、美容効果も期待出来ますよ！

美容効果もあるのね♡

入浴には、こんな効果があるんです♪

疲労・むくみ解消に

【水圧効果】水面からの深さに応じて水圧がかかり、マッサージ効果で血流がよくなります。

【浮力効果】水の浮力によって体重は通常の10分の1程度になります。腰やひざへの負担が減り

身体をリラックスさせることが出来ます。ストレス解消・血行促進との相乗効果で関節痛などの緩和に

【温熱効果】温めることで血管が拡張され、全身への酸素供給・栄養補給が増加されます。

また内臓が強化されます。内臓の強化で老廃物の排泄促進や美容効果に

血栓を溶かす酵素「プラスミン」が増えます。血がサラサラに

☆38℃位のぬるめのお湯にゆっくりつかれば、副交感神経を優位にすることが出来ます。副交感神経は血管を拡張したり動悸を鎮めたり、身体をリラックスさせ休めるよう作用します。逆に42度位のお湯につかった直後は交感神経が優位になり、心臓や筋肉などの働きを高めるなど、身体を活動的にするように作用します。



不感温浴 36℃以下

長く入ってられるため、温泉の成分などを身体に入れるには良い。

微温浴 37~39℃

緊張やストレスが高まった日に、リラックスして副交感神経に切り替えたいならおすすめ。

温浴 40~42℃

適度に身体を温める。分割浴などに。

高温浴 43℃以上

スッキリ目覚めたい・気分を切替えたい時などシャワーで。(血圧が急にあがるので高血圧の人には不向き)

副交感神経を優位にするのに最も効果的♪

微温浴は副交感神経を優位にするのに最も効果的な温度です。さらにリラックスさせるには、浴室の照明を落としたり、アロマオイルを使用したり、音楽を鳴らしたり…自分の好きな空間をつくりましょう。

熱めのお湯は抹消血管が伸縮するため、心臓に負担がかかったり、血圧が上がります。血圧の高い人、高齢者・乳幼児は熱めのお湯の入浴は避けましょう。

分割浴のすすめ

温浴や高温浴の場合、湯船に1回しかつからず短時間で出てしまうと、温まったつもりでも深部体温は上がっていないことがあります。体の芯まで温めるには…例えば、さっと身体を洗う→湯船につかる→身体を洗う→湯船につかる→洗髪する→湯船につかるという分割湯がおすすめです。

注意!!

ヒートショックを防ごう!!

急激な温度変化で心筋梗塞などを起こす現象です。入浴中に亡くなる人は年間1万人を超え、交通事故の死者よりも多いのです。ヒートショックを防ぐには入浴時の温度差を少なくするように心がけましょう。脱衣所は暖めておき、浴室も浴槽のフタをあらかじめ開けたり床にマットを敷いたりしましょう。お湯の温度はやや低めに設定し、かけ湯をしてからつかりましょう。また湯船から出る時は急に立ち上がらないようにしましょう。

アロマバスソルトで香りを楽しみながら 発汗作用を高めましょう♪

天然の塩(30~50g)をボウルに入れ、3滴ほどの精油を加えます。ボウル内でよくかき混ぜて湯船に入れ、再びよくかき混ぜてから入浴しましょう。