

暑い夏はつついシャワーで済ませてしまう方も多いのではないのでしょうか。この時期の健康管理に是非に利用したいのが「お風呂」です。特にエアコンや冷たいものの食べ過ぎ等が原因で起こる夏の冷え性や暑さによるストレス、不眠症の改善にも「夏の入浴」は効果的。質の良い食事と運動、入浴で暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## お風呂の健康効果

医学的にも証明されている入浴の3つの健康効果を改めてご紹介します。

### 「温熱作用」で 疲れが取れる

お風呂に浸かると体が温まる事を温熱作用と言います。皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血行が良くなり、体内の老廃物やコリ、疲れが取れます。肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の柔軟性を高める効果があります。

### 「水圧作用」で 血行が良くなる

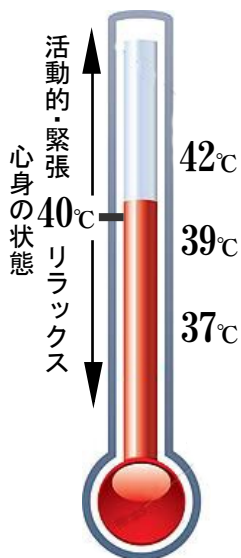
お湯に全身で浸かると腹囲が3～5cmも細くなる程、体に水圧がかかります。この圧力で下半身に溜まった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。むくみの解消にも繋がります。

### 「浮力作用」で リラックス効果

お風呂に浸かると、体重は約9分の1程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。足腰への負担も軽減されるので、心身ともにリラックスした状態になります。

## お風呂の温度

お風呂の温熱効果の境目は40℃とされ、お風呂の温度によって使い分けしましょう



### ①高温浴 (42℃以上) ～疲労回復・サッパリしたい・朝の目覚めに・ダイエット・高血圧X～

交感神経が刺激され新陳代謝を促進しますので、心身共に活動的になり、眠気を一掃します。疲労物質の排出を助け、汗をかいて老廃物が排出されますので、疲労が回復されます。肉体労働、スポーツ後の疲労回復、リフレッシュに、あまり長く浸からない程度がお勧めです。但し、高温浴は血圧上昇やドロドロ血、心臓に負担が掛かるなど、血圧の高い人や心臓病のある方、高齢者は避けるべきです。

### ②中温浴 (39～42℃) ～一般的な入浴温度、血行促進・むくみや冷えの解消～

筋肉の疲れを解き放ってくれるのはもちろんですが、血液循環が良くなり体の芯から温まります。リラックスへと導いてくれる副交感神経の働きが一番活発になる温度です。足のむくみには、足首から上に向かってマッサージが効果的です。



### ③微温浴 (37～39℃) ～ゆっくり眠りたい・リラックス効果大・疲労回復～

毛細血管への刺激が少なく筋肉の疲れを解き放ってくれます。ゆっくりと長く浸かることで交感神経を鎮め、副交感神経が優位となり心身を鎮静させる作用があります。人は体温が下がる時に眠りにつきやすくなるため、就寝1～2時間前にぬるい湯に浸かる微温浴が安眠に最も有効です。不眠症、寝付きが悪い人に、微温浴はお勧めです。

## 夏にお勧めな入浴法は

38～40℃程度のぬるめの湯に20分以上、浸かります(お勧めは半身浴)。心身共にリラックスでき、夏バテで落ちた食欲を取り戻したり、乱れた自律神経を整えます。

### 冷え性改善には「ぬるめ湯」でじっくりと

熱いお風呂は体の表面だけが温度上昇し、体の芯まで温まりません。少しぬるめの38～40℃くらいのお風呂にじっくりと入りましょう。夏はお風呂場の気温も高く、冬場と違って半身浴に適した季節です。汗ばむくらい、じっくりと30分程、時間をかけて行います。また、入浴中に手足のマッサージを行うとより血液循環が良くなります。



### 汗をかく入浴で新陳代謝アップ

普段あまり汗をかかない生活をしていると汗腺が衰え、汗をかきにくい体質になり、代謝低下で太りやすく、体臭の原因になることもあります。入浴前にコップ一杯の水を飲んでから、38～40度程度のぬるめのお湯に20分以上、半身浴をします。10分もすると汗だくになりますが、毎日続けると段々と汗をかく速さや量が増え、汗自体もサラサラに変わってきます。



### 夏バテやストレスを解消する入浴

夏バテの原因は、暑さで食欲低下による栄養不足、室内外の温度差による自律神経の乱れ、胃腸機能の低下です。自律神経を整えるのには、質の良い食事と睡眠が欠かせません。ゆったりとした入浴は、リラックスと良い睡眠へと導いてくれます。毎日ゆっくりと入浴するのは難しい方は、夏の休日に夕方からゆっくりと入浴し、心身をリラックスさせ、食事を楽しみましょう。



## 「当園のお盆休みは、平成28年8月11日(木)～16日(火)です」

この期間に配達ご希望の方は、お早めにご注文願います。尚、お盆休み前のご注文は8月10日(水)午後3時で締め切りとさせていただきます。予めご了承願います。

