お風呂de コミュニケーションとリラクゼーション

毎日のお風呂は、リラックスのための大切な空間です。
家族のコミュニケーションがとりにくい
現代社会においては、親子の絆を深める貴重な
コミュニケーションの場にもなっています。
身も心もほっこり温めてくれる
バスタイムを楽しむコツをご紹介しましょう。

参考文献:『お風呂大好き! 快適バスタイムのすすめ』
早川美穂 生活情報センター

のんびり会話を楽しむ 子どもとの入浴タイム

親子で一緒に入浴するバスタイムは、日本人にとって大切な時間です。子どものころ、家族とお風呂に入った記憶が、懐かしい思い出となっている人も多いのでは。

お風呂は裸同士の付き合いですから、子どもの成長が最も実感できる空間です。忙しいパパにとっては、子どもと水入らずで話ができ、ゆっくりとコミュニケーションをとることができる貴重な時間となっています。

入浴効果を上げる お風呂の入り方

まずは入浴前にしっかりと水分補給をしておきましょう。また、人は体温が下がりはじめる時に眠くなるので、就寝の1時間以上前に入浴して体温を上げておくとスムーズに眠りにつけます。

髪や体をしっかり洗うのは、お湯につかって汚れが浮き出てからの方が効果的です。お湯につかる前にはかけ湯をして軽く汚れを落とし、体を湯温になじませましょう。そして湯上がりには、手足に水をかけて冷やしておくと、湯冷めしにくくなります。

入浴後にはコップ1杯の水できちんと水分補給をして、体を潤しておくことを忘れずに。

バスタイムのお楽しみ①
子どもと一緒に楽しむ お風呂あそびメニュー

小さな子どもがいる家庭では、お風呂で子どもと一緒に遊ぶ機会も多いもの。最近は、耐水性の「ひらがな表」や「九九シート」など、楽しみながら学べるお風呂グッズも増えています。

- 湯気で曇ったタイルを黒板がわりに、いろいろな絵を描いたり、文字を書いたりする
- シャンプーで髪を洗うときに、泡を使っていろいろな髪型にして楽しむ
- 水中メガネをかけて、湯船に沈めたおもちゃを拾って遊ぶ
- ペットボトルの底に穴をあけた手作りのハンドシャワーで打たせ湯を楽しむ
- 親子でクイズを出し合ったり、子どもが好きな歌を一緒に歌う

バスタイムのお楽しみ②
天然素材の入浴剤で リラックス

昔から、冬至の日に「ゆず湯」に入ったり、端午の節句に「菖蒲湯」に入る風習があります。これからの季節に手軽に楽しめる天然の入浴剤を試してみませんか?

●みかん湯
食べた後のみかんの皮を陰干しし、約20個分を布袋に詰めてお風呂に浮かべます。「みかん湯で風邪知らず」といわれるように、みかん湯に入ると湯冷めしにくいといわれています。

●ゆず湯
冬至のゆず湯は、日本でもっともポピュラーな季節風呂です。ゆずの実5～6個を半分に切り、そのままお湯に浮かべると香りも楽しめます。浮かべた実や種が、排水溝や循環口に詰まらないよう注意しましょう。

※天然の大理石の浴槽など浴槽の素材によっては傷むことがあるので、使用を避けてください。

ぬるめのお湯につかって 親子でリラックス

1日の終わりに、子どもとのバスタイムを楽しむ場合は、38～40度程度のぬるめのお湯がおすすめです。ぬるめのお湯につかると、体を休める副交感神経が優位となり、心身ともにリラックスできるといわれています。

また、ぬるめのお湯なら、心拍数を急激に上げる事もないので、子どもも体に負担が少なく長い間つかっていられます。「今日は何をして遊んだの?」「学校は楽しかった?」など、親子でのんびりと会話を楽しめます。

バスタイムに伝えたい 大切な水のおはなし

松山市は、全国屈指の節水先進都市。大切な水をムダなく使う節水の大切さをバスタイムに子どもに伝えていきたいもの。お風呂の残り湯を活用できる節水機器の購入補助制度も活用しましょう。

家庭用 バスポンプ
お風呂の残り湯の再利用に便利。洗濯機を選ばず、楽にくみあげができるので、誰でも簡単に使えます。

風呂水吸引ポンプ付 節水型洗濯機
給水ポンプやホースがついており、残り湯利用が簡単にできます。節水タイプの洗濯機だから経済的です。

●お問い合わせは　松山市水資源担当部長付節水対策・有効利用担当　☎948-6223