

# 自分磨きの入浴術

入り方次第で差がつくお風呂タイム



お風呂好きと言われる日本人。入浴は体を清潔にするだけでなく、体を温めたり、心身をリラックスさせるなどの効果があります。

ただ入ればいい？ いいえ、効果的な入り方を知ること、今まで以上に、毎日のお風呂タイムが充実したものになりますよ。(監修/松山市医師会)

## 入浴の効果

### ① 熱効果

温かいお湯に入ること、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血液の流れがよくなるので、体内の老廃物などを除去したり、疲れがとれます。

### ② 水圧効果

お風呂に入ると水圧により循環器系の働きが活発に。湯船から上がった時には、水圧の影響がなくなるので、手足の先まで血液が行きわたり血行がよくなります。

### ③ リラックス効果

浮力により、体重は約9分の1になります。普段体を支えている関節や筋肉への負担が軽減されるので、リラックス効果が高まります。

## 主なお風呂の入り方には「全身浴」・「半身浴」・「寝浴」があります

お風呂の入り方方には、肩までつかる「全身浴」、みぞおちから下をお湯につける「半身浴」、全身の力を抜いて浮くように、浅くつかる「寝浴」があります。それぞれ特徴があるので、体調に合わせて、使い分けましょう。

### 寒い季節の半身浴の一工夫

- お湯が冷めないよう、体のギリギリまでお風呂のフタをする
- 寒いときは肩を冷やさないため、肩にタオルをかけておく

## お風呂の基本教えます

### ① ぬるま湯にゆっくりと

カラスの行水という方もいますが、ぬるま湯にゆっくりつかれば、全身がリラックスして、眠りの質もよくなります。

### ● お湯の温度は？

ぬるま湯とは何度くらいでしょうか。38度〜42度を「ぬるめ」、41〜42度を「熱め」と言います。42度以上になると、血圧や心拍数が上がり、体に負担がかかってしまいます。季節にもよりますが、40度以下、体温よりも2度ほど高い38度がベストと言われています。

### ● 入浴時間の目安は？

汗が出るのは、エネルギー代謝が上がった証拠。入浴時間は、うっすら汗ばむ程度の時間が理想的です。

### ② お風呂に入る時間帯は？

食事の後、30分以上は空けて入浴しましょう。食後すぐの入浴は、血行がよくなることで、消化不良になってしまいます。

### ③ 入浴前後に水分補給を忘れずに

入浴中には500ミリリットルほどの汗が出ると言われてます。発汗作用により、体内のミネラルや水分が不足し、血液の粘度が高まり、血液はドロドロ状態に。水分補給でサラサラの血液にしましょう。半身浴は特に汗をかくので、水分補給が大切です。水分補給は入浴前後に。入浴時間が長い場合は入浴中も補給したいものです。

### 全身浴

全身に浮力がかかるので、血行がよくなり、筋肉のコリも和らぎます。ただ、心臓への負担が大きいので、心臓の弱い方や高血圧の方は注意が必要。



### 半身浴

水圧の影響があまりないので、心臓などへの負担をかけることなく、体の芯から温めることができます。血行がよくなり、湯冷めもしにくくなります。



浴用イスを利用

### 寝浴

水圧による負担が減らせるので、ゆっくりとつかっていられます。血液の流れもよくなり、リラックス効果も高まり、ストレス解消にも役立ちます。



浴用イスを利用

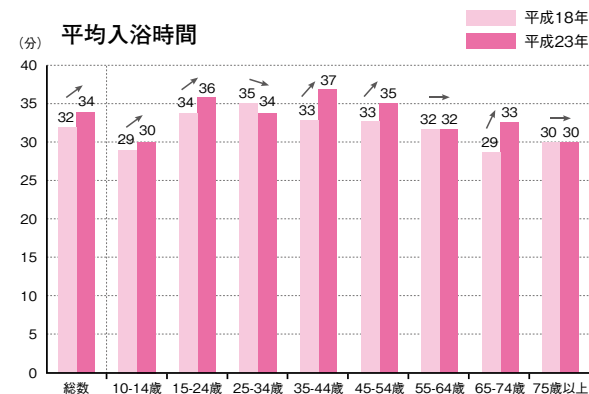
## データから見る入浴時間。あなたと比べてどう？

※平成23年社会生活基本調査(総務省統計局)より  
【数字は週全体の総平均時間】

### 入浴時間の変化は？

## ほとんどの世代で入浴時間が増加

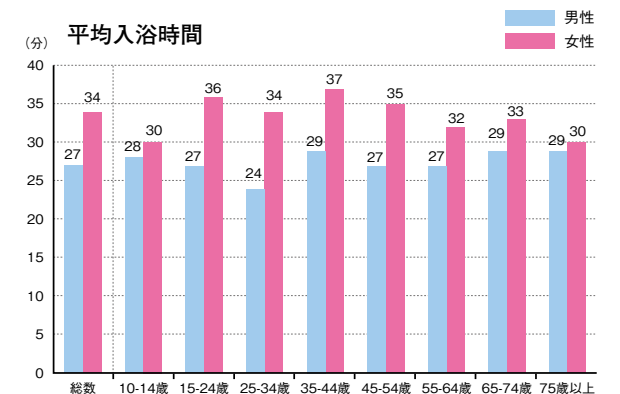
(女性の入浴時間は25〜34歳だけ減少。あとは同じか増えていることがわかります) ※平成18年と23年を比較



### 日本人の平均入浴時間は？

男性 **27分** 女性 **34分** ※週全体総平均(分)

(女性の入浴時間は男性よりも長い！一番差があるのは25〜34歳で、その差は10分。年齢と共に差がなくなっています)



### 【浴室を温めたいとき】

シャワーで湯張りし、蒸気を充填させることで、室内の温度を上げることができます。



### 【シャキッとしたいとき】

朝、熱めのシャワー(40度以上)を浴びると、皮膚への刺激が自律神経の働きをよくするので、目覚めもスッキリ。



シャワーは  
こんなときに