

お風呂タイムは、体をほぐして、1日の疲れをとるにはピッタリ。ストレッチで筋肉を伸ばしたり、体を引き締めたりしましょう。

(取材協力/松山市保健所)

→ 運動の方向
⇄ 伸ばす筋肉

注意点

- ・ぬるめのお湯で
- ・無理は禁物
- ・満腹時は禁物
- ・自然な呼吸で
- ・お風呂から出たら水分補給を

手や指の血行促進

指と手首の運動



●指の開閉10回

10~15秒伸ばす

●手首の曲げ伸ばし

腰痛予防

ウエストひねり

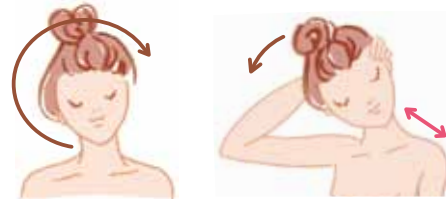
- 足を伸ばして座り、足をクロス。体をゆっくりひねる
- 左右、それぞれ15秒



肩こり予防

首の運動

左右、それぞれ10~15秒伸ばす



●大きく首を回し、肩、首の筋肉全体を伸ばす

●頭を軽く横に引っぱる

腰痛予防

入浴後にはこんなストレッチもおすすめ
腰から足にかけての筋肉を動かす運動

20~30秒伸ばす



足を組み、その足を反対側の手で押さえる

20~30秒伸ばす



足を組んで倒し、上側の足で下の足を押さえる

左右それぞれ20~30秒伸ばす



片足を前に出して、体を前方に倒す

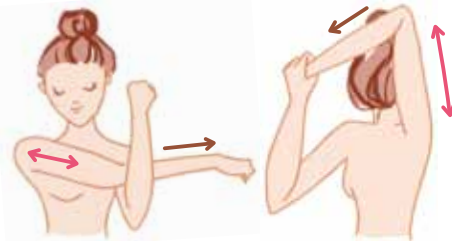
左右それぞれ20~30秒伸ばす



片足を横に出して、体を前方に倒す

肩の運動

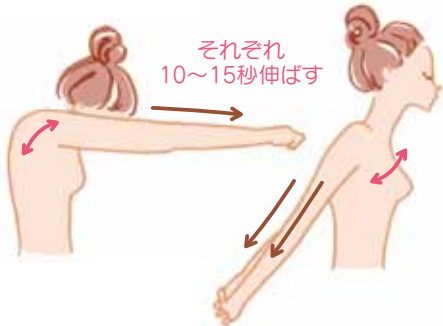
左右、それぞれ10~15秒伸ばす



●前で一方の腕を引き寄せる

●後ろで一方の手を引っぱる

それぞれ10~15秒伸ばす

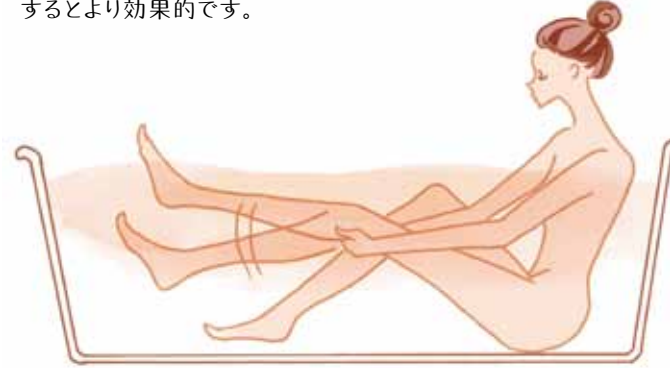


●両手を組み、腕を前方に大きく伸ばす

●両手を後ろで組み、腕を後方に大きく伸ばす

❖ むくんだ足を改善する

入浴は、血のめぐりがよくなるので、むくみを改善してくれます。お湯につかって体をゆっくり温めたり、湯船で足のストレッチをするとより効果的です。



❖ 乾燥肌を防ぐ

寒いからと熱めのお湯につかったり、熱めのシャワーを長時間使うのはNG。かゆみがあるからとゴシゴシ洗わないように!お風呂から出て、体を拭いたら、すぐに保湿クリームを塗りましょう。

NG X



❖ 食べ過ぎを防ぐ

秋から冬は食欲増進の季節。食事の前にお風呂に入ると、血液が体の表面を回るため、内臓の働きが鈍るので、食欲を抑えられるともいわれます。

❖ 湯冷めを防ぐ

湯冷めを防ぐには、湯船に入浴剤を入れ、ゆっくり温まりましょう。湯上がり前に、ぬるめのお湯や冷水を足先にかけることで、開いた毛穴を引き締め、放熱を防ぐという効果があります。



イマドキ

身のまわりのもので美肌づくり

身近なところに、美肌づくりに役立つアイテムを発見! その一部をご紹介します。

リラックスタイムを有効に使おう!

たとえば...

- シートパック 毛穴がしっかり開いた状態の肌にシートパックの美容成分が浸透
- アロマ 電気を消して、キャンドルを使ったり、アロマをたいて香りを楽しむ



身近な物を入浴剤に

ミカンの皮

食べた皮をとっておいて、農薬やワックスを落としてから風通しのよい場所で陰干し。完全に乾いてから、洗濯ネットなどに入れて浴槽に。血行促進効果があり、体を温めてくれます。個数は2・3個からお好みで。



牛乳

牛乳1リットル程度を湯船に入れると、その成分でお湯がやわらかになり、美肌や保温効果も。湯船から上がった後、体に付いた牛乳をシャワーで落としましょう。



日本酒

日本酒は体を温めてくれる上に、美肌や保温効果もあります。量は1合程度からお好みで。アルコールに弱い人は注意してください。入浴後、香りが気になるならシャワーで落として。



お風呂タイムを楽しくするグッズも進化

防水機能付きのテレビやCDプレーヤー、ブックスタンドなど。さらには、防水用のカバーが施された耐水性の本など、お風呂グッズが進化、充実してきています。入浴時間が少しずつ増える傾向にあるのも納得です。



※お風呂に何かを入れた場合は、髪の毛を洗ったり、残り湯を洗濯などに使ったりするのはやめましょう。
※分量は目安であり、個数や分量は好みで調整してください。
※入浴後には浴槽をきれいに洗い、ニオイや色素などをきちんと落としましょう。