

入浴でからだを温めよう！という話

寒い日が続くと、私はあついおでんのこんにゃくが食べたくなりませんが、やっぱり欠かせないのはお風呂で身体の芯から温まることです。

とはいうものの、最近ゆっくり入浴できない人が増えているようです。やはり毎日お疲れの皆さまだからこそ、温かい湯船につかってほしいと思ってしまいます。



入浴は単に身体が温まるというだけではありません。

温熱作用で毛細血管が開き全身の血行が良くなると、疲労物質が速やかに除去されます。お湯の中では浮力が働き、重力から解放された筋肉や関節の緊張はほぐれ、さらに水圧がマッサージのように手先や足先から心臓へもどる血液循環を促すので、冷えや疲れで凝り固まった筋肉の疲労回復、肩こりや腰痛の緩和が促進されるのです。

湯加減は 38℃～40℃のぬるめのお湯で、全身浴なら 10 分、半身浴で 20 分を目安にゆっくり温まってみましょう。たくさん汗をかきますので、前後にコップ 1 杯の水で水分補給するのを忘れなく。

特に注意したいのが、浴室と脱衣場を温めておくこと。冷えていると、急激な気温の変化による血圧の変動が起きて身体に負担をかけてしまいます。暖房器具を使ったり、シャワーで浴室を温めてみたりといった工夫があると良いかもしれません。

入浴には入眠を促す効果もあります。入浴によって上がった体温が、ゆっくりと下がることで自然な眠気がやってくるので、就寝の 1 時間くらい前がおすすめです。

最近の入浴剤売り場をご覧になったことはありますか？温泉気分を楽しめるものや、炭酸ガスで温浴効果を高めるもの、アロマ入りのものなど豊富なバリエーションに驚きます。

ぜひお時間のある時にお気に入りを見つけて、入浴を楽しんでくださいね。

お風呂は心と身体を癒してくれる、私たちの味方です。疲れた日こそ湯船で身体をあたたためて、明日への英気を養いましょう！

担当： 保健師 北崎