

# リラックス通信 Vo.2

今日からできる

湯船につかることのメリット

## 効果的な入浴法



現代人の多くが、忙しさからか、湯船に浸からずシャワーだけで済ませてしまうそうです。しかし入浴は、誰でも手軽にできる健康法とも言われています。湯船にしっかりつかることで、温まった体中にたくさんの血液が巡っていき、体内に溜まっていた老廃物が排出され、心身ともに疲れを癒してくれると言われています。さらに、リンパの流れも促進されるので、細菌やウィルスに対する免疫力も向上するそうです。



## 効果的に体と心を癒す入浴方法

温度は新陳代謝が活発になる40℃

38度程度では少しぬるく感じてしまって、十分な保温効果が得られない場合があるそうです。逆に高すぎると、体や肌に負担をかけてしまうという可能性もあります。

体を温めてくれる入浴剤

入浴剤を使用すると、入浴後でも高い体温が長く持続できるそうです。炭酸ガス系の入浴剤であれば、保温効果もより高まり、肩こりなどにも効き目が高いと言われています。

疲れた足にマッサージ

足首を両手でつかみ、ふくらはぎから膝に向かって10回さすりあげます。お風呂でマッサージをすると、血行がよくなるため、むくみ解消が期待されやすいそうです。



浴後は、緩やかな体温の低下とともに良質な睡眠へ誘導できると言われています。

長風呂をしすぎたり、入浴温度が高すぎたりすると、健康上よくない可能性がありますので、正しい入浴法を身に付け、ぜひゆっくりと入浴してみてください。

「さっぱり入浴後」とともにオススメのドリンク

「ハーブティー(ローズヒップ)」

飲み方

ハーブに熱湯を注ぎ、3分～5分蒸らしてから飲むといいそうです。

入浴後に冷たい飲み物を飲むと、温まった体を冷やしてしまうため、温かい飲み物がおすすめです。ハーブティーはリラックス効果があり、中でもローズヒップはビタミンを含むため美容にもいいようです。

医療法人敬任会 グループ  
安心安全の福祉用具・住宅改修

福祉用具かりん

〒583-0007

大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

電話：072-959-2068