



健康豆知識



正しい入浴方法

8月になり外の暑さも本格的になってきました。夏場になると湯船に浸からず、シャワーだけで済ませてしまう方も多いのではないのでしょうか？今回は入浴で得られる健康効果と正しい入浴方法をお伝えします！！まずは入浴で得られる効果をお伝えします。

- ①**温熱効果**: 身体を温める効果。体温が上がることで血管が広がり、血の巡りも良くなる。新陳代謝が活発になり疲れを和らげてくれる。
- ②**むくみの改善**: お湯に浸かると水圧によって全身がマッサージされた状態になる。
- ③**筋肉の緊張をほぐす**: お湯の中では浮力が働くため、重力から解放された状態になる。
- ④**身体の汚れを流す**: 身体を洗い流すことで、皮膚の表面に付いた汚れや皮脂を落とす事ができる。
- ⑤**自律神経を整える**: 好きな香りに包まれることでリラックスする事ができる。

次は、入浴方法をご紹介します。

- ①**38～40℃で10～15分浸かる**: じんわり汗ばむくらいを目安に10～15分程度入浴する。
- ②**全身浴で肩まで浸かる**: 下半身により大きな水圧がかかるのでむくみの解消に繋がる。
- ③**湯船に入る前かけ湯を行う**: いきなり熱いお湯に浸かると、身体の心拍数や血圧が上がってしまう為。
- ④**入浴前後に水分補給をしっかり行う**: 入浴中は汗をかくことで水分やミネラルが失われるため。
- ⑤**食事と入浴は30分空ける**: 食事の直前・直後に入浴すると、胃腸に血が巡りにくくなり、消化の妨げになってしまう可能性がある

この暑い夏だからこそ、湯船に浸かり身体をリフレッシュさせて体調を整えていきましょう！！湯船に浸かりながらお口の体操を行ったり、足指のマッサージをするのもながら運動が出来るのでおすすめです！！何か楽しみを作りながら入浴してみましょ。

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！プラムの京本です。
猛暑が続く8月、汗をかくことが多くついシャワーだけで済ませてしまいがちですが実は夏こそ湯船に浸かることが大切です。京本家では、入浴剤を毎回使用しています。お気に入りの入浴剤を入れてリラックスする時間を作っています！湯船に浸かった後はぐっすり寝ることが出来るので、次の日も元気に仕事に励んでいます！皆様も8月だからこそしっかりお風呂に浸かってみませんか？

