



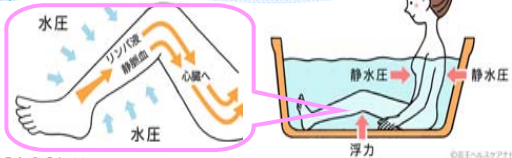
癒し空間

お風呂で健康に！

清潔を保つだけでなく、体も心もリラックスできる「お風呂」。どこの家庭にもある身近で最高の癒し空間「お風呂」で、体と心の疲れを洗い流し健康を維持しましょう！シャワーだけでは得られない効果がたくさんです☆



1 入浴の3つの効果



【1】温熱作用

・毛細血管が広がり、血流が改善します。それにより、体の老廃物やコリ・疲れがとれます。

【2】静水圧作用

・全身つかると、腹囲が3～5cmほど縮むと言われるほど水圧がかかります。それによって、下半身にたまった血液が心臓へ戻っていき、むくみの解消につながります。

【3】浮力作用

・プールや海に入ると体が浮くように、湯船でも浮力が働いて、水中での重さは普通の約10分の1になります。そのため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。

2 温度で違う体への影響

| | |
|-----------|-------------|
| 42℃以上の熱い湯 | 38～40℃のぬるい湯 |
| 交感神経を刺激 | 副交感神経を刺激 |
| 収縮 | 弛緩 |
| 促進 | 抑制 |
| 抑制 | 促進 |
| 上昇 | 下降 |
| 促進 | 抑制 |
| 体が興奮状態 | 体がリラックス |

【効果】
・目覚めをよくする
・体をシャキッとさせる

【効果】
・ストレス(イライラ)解消
・足のむくみ・疲労改善
・冷性性の予防

3 入浴タイムを有効活用！

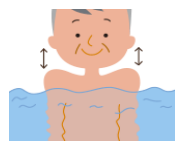
【1】腰痛

・手で浴槽のふちを持って、腰をひねるように動かしてみましょう。※ぎっくり腰の時は、行わない。



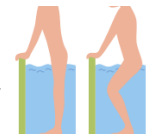
【2】肩こり

・首までお湯につかり、肩を上下させたり前後に回したりしてみましょう。



【3】膝の痛み

・浴槽のふちを持ちながら立って、膝の曲げ伸ばしを行ったり、湯船につかった状態で膝を伸ばしてお皿のあたりをもみほぐしたりしましょう。



【4】足のむくみ

・ぬるめのお湯につかって、ふくらはぎを両手でつかみ足首の方から上に向かってマッサージしましょう。



【5】眼精疲労

・お風呂につかりながら、お湯で濡らして絞ったタオルを10分ほど目元に宛てます。目元を温めることで頸部や背中中の緊張が和らぎ、肩こりの改善にもつながります。



【6】冷感性

・ぬるめのお湯に入浴し、その後、手足だけ冷水につける。「温冷交代浴」は、血管拡張作用があり、3～4回繰り返すと効果的です。

入浴後の水分補給



【7】不眠

・人は、体温が下がる時に眠りにつきやすくなります。就寝の1～2時間前にぬるめのお風呂で体を温めて、体温を下がりやすくしてあげると効果的です。



健康にいい入浴も油断をすると、けがをしたり心臓への負担となります。安心・安全な入浴タイムのために、以下のことを注意しましょう。



1. 飲酒後は厳禁

・転倒や事故のもとです。程よく酔いが覚めてから入浴しましょう。



2. 食事前後は避けて

・入浴時は血液が体表に集まるため、胃腸の血液循環が悪くなって消化不良になりやすいです。食事の前後30分は避けましょう。

3. 水分補給は大切

・入浴前後それぞれコップ1杯以上の水分補給をしましょう。入浴前の水分摂取は、脱水症状の予防にもなります。



4. 温度差は体への負担大

・リビングなどの居室と脱衣所や浴室の間には温度差があり、血圧に影響を及ぼします。あらかじめ脱衣所や浴室をヒーターやシャワーのお湯などであたため、温度差をなくしましょう。湯船につかる前には必ず、手足など心臓から遠いところからかけ湯をし、お湯に慣れてから入りましょう。



5. 熱がある時はガマン

・熱がある時の入浴は、体への負担も多いので控えましょう。



6. 運動直後は疲れのもと

・入浴すると全身に血液が回るため、運動後すぐに入浴すると、乳酸などの疲労物質がたまっている筋肉への血流量が減ってしまい、筋肉の疲れが取れにくくなります。運動後30分～1時間ほど休んでから入浴しましょう。

<湯冷め防止！> 入浴後のおすすめ飲料

生姜の辛味成分(ジンゲロン、ショウガオール)が体を温め、シナモンに含まれるケイヒアルテヒドが冷えを取り体を温めます。牛乳に含まれるたんぱく質が燃焼する際に、体が温まる効果も期待できます。

生姜入りホット牛乳 ～シナモン風味～



(1人分)

<材料>
牛乳200ml/生姜の絞り汁小さじ1杯/
シナモンパウダー適宜

<作り方>

1. 生姜は皮をむいておろし、絞り汁を準備する。
2. 牛乳を温め、1を混ぜる。
3. 2を器に注ぎ、シナモンパウダーを振り掛ける。

栄養価:エネルギー:136kcal 蛋白質:6.6g 脂質:7.6g 食塩:0.2g



JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp 皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。