

～快適入浴のすすめ～

入浴の3大効果を組み合わせせて健康へ



入浴は身体をキレイにするだけのものではなく、健康に必要な血液循環を良くしたり、リラックスしたり、そして良質な睡眠を導いたり、心身の健康にとっても役立ちます。そんなお風呂の効果を知り自分なりにアレンジして健康的な毎日を送りましょう。

入浴の3大効果

浮力



水につかると重力や体重がかかっている関節が弛緩し楽になります。身体がかるく感じることで気分がリラックスしてきます。

温熱



湯につかると身体が温まり、血管に一酸化窒素がでて血管が柔らかくなります。熱い湯につかると交感神経が、心地よい湯につかると副交感神経が優位になります。

水圧



水につかると水圧がかかりウエストを締めて心肺機能を高め心拍数もふえます。脚にたまった血液などを押し上げて心臓にもどしてくれます。

お風呂の効果は3つの効果を組み合わせせた相乗効果!!

効果的な入浴方法

入浴の効果はお湯の温度と入浴時間の組み合わせです。それを自分なりにアレンジしてみましょう。

肩こり・腰痛

血液循環を良くすることで。水分をとり、39℃ぐらいの「こころ良い」湯温で15分程度、肩までしっかりとつか。さする程度の弱い刺激マッサージを行う。



スポーツの後

疲労した筋肉の血液循環を良くし疲労物質を除去することです。水分をとり、39℃ぐらいの「こころ良い」湯温で15分つか。捻挫や炎症を起こしている時ははらない。



眼精疲労

目の回りを温めて血液循環させましょう。洗面器で「ややぬるめ」お湯をつくり、タオルを浸し軽くしぼって「まぶた」にあてましょう。タオルの重みも良い刺激になります。



脚のむくみ

ポイントはふくらはぎの血液循環。「こころ良い」湯温に肩までつか。ふくらはぎを下から上にさすりましょう。水圧の影響が大きいので肩までつかの方が効果大。



湯上り後すぐ寝たい

ポイントは水分をとり体温を上げすぎず血液循環。38℃程度のぬるめの湯に10分程度つか。体温を上げすぎると下がるのに時間がかかってしまう。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:日本薬科大学 医療ビジネス薬科学科 教授 博士(スポーツ健康科学) 石川 泰弘

日本薬科大学
NIPPON PHARMACEUTICAL UNIVERSITY

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/