

住まいのとも通信

Vol. 105
2024年
8月



お風呂で疲れを癒しましょう

残暑を乗り切るためにも、お風呂に入ることは大切！
入浴剤なども使いながら、楽しんでみてください♪今回のテーマは『夏の入浴』です。
暑さでへトへトになったり、冷房の効いた空間で体が冷えたりと、体調管理が大変。
そこで、入浴で疲れを癒すポイントをご紹介します。

湯船に浸かるとさまざまなメリットが



- 🔥**汚れや皮脂が落ちやすくなる** 日焼け止めや化粧品の汚れ、皮脂をしっかり落とすことが大切。湯船に浸かることで、毛穴が開いて汚れが落としやすくなるので、あせもや肌荒れなどの肌トラブル回避につながります。
- 🔥**冷えや疲れの軽減が期待できる** 冷房の効いた空間にいて、なかなか汗をかけない環境でも、湯船に浸かれば汗をかくことができ、体温調整に役立ち、熱中症のリスク回避に役立ちます。
- 🔥**むくみの改善に役立つ** 湯船に浸かると体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わるそうです。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へ押し戻され、血流やリンパの流れを良くする手助けをしてくれるとか。それを静水圧作用と言います。

入浴剤を使うなど快適にお風呂を楽しもう

「湯船に浸かるの面倒...」というとき、入浴剤を楽しんでみては？ ミント系の入浴剤は湯あがりもさっぱり！柑橘系の香りはリフレッシュ効果が。なかでも炭酸ガス系の入浴剤は、温浴効果を高め血行が良くなるので全身の新陳代謝が活発になり、疲れが和らぎます。ちなみに炭酸ガス系の入浴剤は、入れてから2時間以内の入浴が◎
また重炭酸入浴剤は、柔らかいお湯になり疲労回復にも効果的です。おすすめなのが老廃物除去、血行改善、アンチエイジングが期待できるエプソムソルト（硫酸マグネシウム）です。
※入浴時、浴室内の温度が高いな、暑いなと思ったら換気扇をつけたり、窓があれば開けましょう。

湯船に入るのがどうしても面倒という場合は、大きめの洗面器などにくるぶしが浸かる程度までお湯をためて足湯をしながらシャワーを浴びると良いですよ。シャワーだけよりも温熱効果が上がり疲れが取れやすくなります。
湯船に浸かると深部体温を上げることができ、入浴後に深部体温がしっかりと下がることで、スムーズな入眠をサポートしてくれます。
湯船の温度は38℃～40℃がおすすめ。10～15分程度ゆっくり浸かると、体の芯まで温まることが出来ます。脱水を防ぐため、入浴前後には必ず水分補給をしましょう！



まちがい
さがし

5ヶ所あるよ！
答えは裏を見てね