

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？

皆さんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「入浴」です。日本人にとってお風呂の時間は、疲れを癒し、リフレッシュできる大切なひととき。そこで、入浴に関するお役立ち情報をご紹介します。これを知って、より自分に合った入浴スタイルを実践してみてくださいね。

忙しくてシャワーだけなんてもったいない！
湯船に浸かっての入浴で、疲労回復や快眠が期待できます。

【ぬるめ？ 熱め？ どちらもそれぞれに良いことが♪】

not hot!



15~20min

hot!



3~10min

ぬるめのお湯には15~20分程度、熱めのお湯には3~10分浸かるのがおすすめ！



走り終わったら、水分補給やストレッチでクールダウンしてから入浴しましょう！

熱めとぬるめ、お湯の温度は人によって好みが変わるところ。では実際に温度の違いによってどんな効果があるのでしょうか？ ぬるめのお湯はだいたい38~40度とされています。ゆっくり浸かることで、緩やかに体温が上昇し、入浴後も体温がさめにくい特徴があります。また、自律神経系の副交感神経に作用し、リラックスした気分になり、胃腸の働きも良くなるとか。蒸し暑いときこそ特におすすめだといえます。熱めのお湯は42度程度で、リフレッシュに効果的。朝風呂にも最適で、短時間入ることで、頭がスキッと冴えます。自立神経の交感神経に作用。汗もかきやすくなり、新陳代謝も活発に。ダイエットしたい人にもおすすめです。最近では、ランニングの人気も定着。

入浴で体を温めることで筋肉内の毛細血管を広げることができるので、体の疲れを取るには最適です。ただし、走る時間によって入浴スタイルもさまざま。

朝や日中走る場合は、その後の活動を考えて軽くシャワーで汗を流し、夜、ぬるめのお湯にゆっくり浸かると良いです。夜に走る人は軽めのお風呂がおすすめ。やはりぬるめのお湯に短めに入って、ランニング後の身体の興奮を落ち着かせれば心身ともに眠りやすい状態へ導くことができます。



【ゆっくり入浴は二オイ対策やシェイプアップにも効果的】

入浴は、最近、注目されている体の二オイ対策にも最適です。仕事で疲れたり、帰宅時間が遅くなったりで夜の入浴をせず、朝だけシャワーを浴びれば前日から翌朝の汗をすべて流せるかと思いきや、それでは不十分。

夜に湯船に浸かって汗を流すことで、血液の循環をよくし、二オイの原因となる乳酸やアンモニアを減少させた状態で眠りにつくことが大切なのです。その状態で目覚めれば、寝汗の二オイも抑えられるかも。

暑い日でも面倒だからと思わず、ゆっくり湯船に浸かってみてくださいね。

お風呂には水圧があるので、エクササイズやマッサージにも最適！

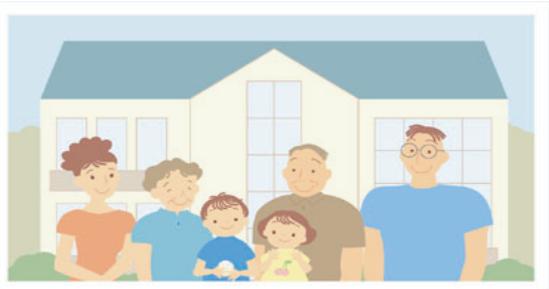
浮力がある分、お部屋ではキツイ体勢もお風呂ならできます。

たとえば、お尻をついて脚を上げるだけでも太ももの裏の筋肉や腹筋などを使います。

また、お腹を膨らませたりへこませたり、体を左右にひねったりすることでウエストの引き締めにもつながります。また、体が温まった状態で鎖骨やわきの下を押しながらマッサージすることでリンパの流れも良くなり、足を下から上へもめばむくみ解消にもつながります。



鎖骨やわきの下、脚のマッサージは体を洗うとき、石鹸をつけてすべりを良くして行うのもおすすめ♪



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp