

保健ジャーナル

6月号



絶対読んでね!!

暑さが日に日に増していています。急激な気温の変化で、体調を崩しやすいので、水分補給をこまめにしましょう!

6月26日は、露天風呂の日

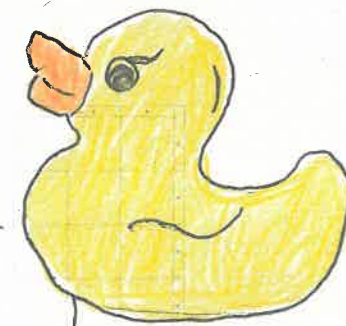
という日で、今回は疲れをとる適切な入浴を伝授します。

① 風呂に入るとなぜ「疲れ」がとれるのか

風呂に入ると、温浴効果により手や足先などの末梢神経が拡張し、血行が促されたり、筋肉や関節が柔軟になったりする。

また、湯に浸かた時の水圧が血液やリンパ、体内の老廃物を流すやわらかくすることによって疲労回復効果が得られる。

② 正しい入浴法とNG入浴法



NG ⇒ 熱いお湯に長時間つかう (42℃ ~)

※ 温度差からヒートショックを起こすかもしれない

OK ⇒ 40℃程度のお湯で 10分 ~ 15分

⇒ 副交感神経が刺激されて、血圧が下がる
→ リラックス効果

NG ⇒ 何も飲まないで風呂に入る

※ 自覚せず脱水症状を引き起こしてしまう

OK ⇒ 風呂の前後に常温の水を1杯飲む

⇒ 体を冷やさず、脱水を予防できる

○ レンビい時は、体への負担が少ない半身浴もおすすめ
↳ 下半身だけに水圧がかかり、足に滞っていた血液を効率よく心臓に戻ることができる。



こころを落ち着けて、

しっかり疲れをとろう!

参考文献 「大正製薬」

https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/detail_190.html#~