

お風呂はリラックスの場

毎日の仕事や生活が忙しく、時間がないことを理由にシャワーだけで過ごしている人は少なくないのではないのでしょうか。特に夏は暑く、シャワーだけで十分だと考えていませんか？しかし湯船に浸かって、ゆったりした時間を過ごすことで得られる効果は多くあります。

入浴の利点はなんといっても「からだの疲れを癒せる」ことです。人間にとって、睡眠と入浴が疲れを取り除く最大の行動だといわれています。シャワーでは汚れを落とすことはできても、疲れを癒すことは難しいのです。入浴することで、体温が上昇して血行がよくなり、発汗作用が促進されます。からだにたまった老廃物を取り除くことができるので、疲れを取り除きやすくなるのです。

自分に合った入浴法を探して、生活の質を高めて快適な生活を送りましょう。

お風呂の3つの効果

からだと心がリラックスできることはもちろん、お湯につかると3つの物理的作用が働き、医学的にも証明されています。

温熱作用によるもの

温熱により、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり血流が改善され、体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。腰痛や肩こりなど慢性的な痛みを和らげたり筋肉の柔軟性を高める効果もあります。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。腎臓の働きもよくなり、利尿作用が働きます。

水圧作用によるもの

お湯につかると腹囲が約3~5cm縮むほどからだに水圧がかかります。下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進し、むくみの解消にもつながります。ただし、心臓や肺へ負担がかかるため注意が必要です。水中でからだを動かすと抵抗がかかるため、筋力の維持や増強にも役立ちます。

浮力作用によるもの

水中にある物体には浮力が働き、お湯につかるとその重力は地上の約10分の1に。湯船の底にからだがかかってもきちんと働いています。からだの筋肉を弛緩させるだけでなく、足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできます。

