

④入浴方法の基本

# 目的ごとに 入浴法や温度を 使い分けよう。



入浴法やお湯の温度の違いで、身体への効果も異なります。目的に合わせた入浴（入浴法×湯温のマッチング）を楽しみましょう。

疲れから今夜は  
お風呂はいいかな  
半湯浴はいいかな

## シャキッと目覚めるための 熱めのシャワー

朝の目覚めをよくしたいなら、41℃～42℃くらいの熱めのシャワーをさっと浴びましょう。交感神経が刺激されて眠気が吹き飛び、スッキリできます。朝のシャワーは体臭予防効果も期待できるので、ニオイが気になる男性にはとくにおすすめです。



41～42℃ / 1～3分程度

## 疲れた夜は **リラックス** しやすい半身浴

疲れている日は、ぬるめの温度でゆっくり入ると効果的です。38～40℃の入浴は疲れもとれ、気分もゆったりリラックスできるので、夜のお風呂に最適です。胸から下だけつかる半身浴は、心臓への負担が少なく、20分程度入浴すれば、あたたまった血液が全身をめぐり、身体の中心部までポカポカしてきます。



38～40℃ / 20～30分程度

## 時間がないときは **全身浴**

半身浴でゆっくりお湯につかる時間がないときは、肩までつかる全身浴で身体をあたためましょう。全身浴には肩こりをやわらげる効果もあります。ただし、全身浴は半身浴よりも身体に負担がかかるので長湯はしないように注意を。



38～40℃ / 10分程度



浴室をあたためるのを忘れずに。



冬場に入浴を安全に楽しむために気をつけてほしいのが、浴室や脱衣所をあたためておくことです。裸になって寒い思いをした後であたかお湯につかると、血圧が急に上下するため、脳梗塞などを引き起こす危険性があります。高齢の方だけでなく、生活習慣病が気になる50代や40代も十分気をつけましょう。浴室暖房がない場合は、シャワーを浴槽に向けてお湯をためると、その湯気で浴室や脱衣所があたたまります。快適な室温によって、血行促進効果やリラックス効果も高まります。