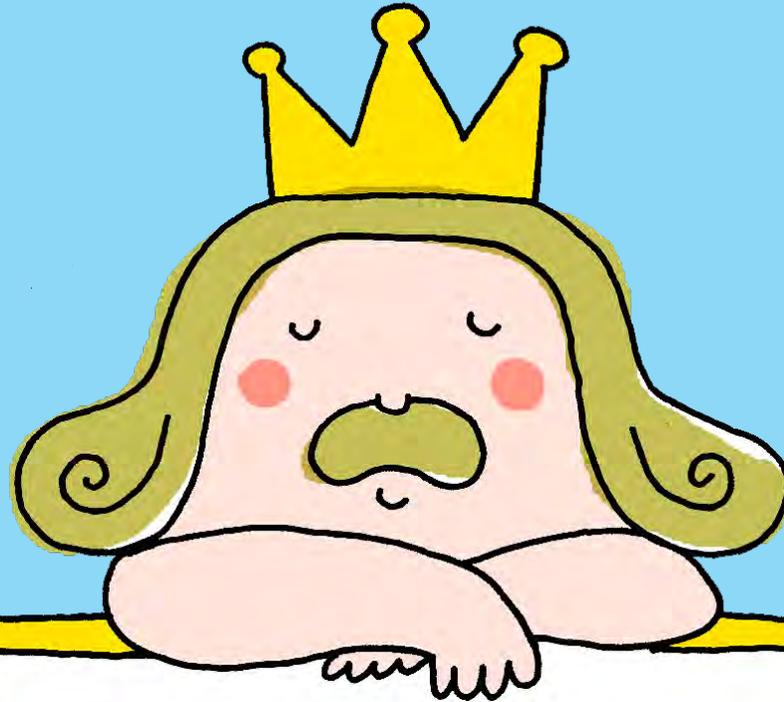




健美浴の王道



浴育の
すすめ
vol. 3

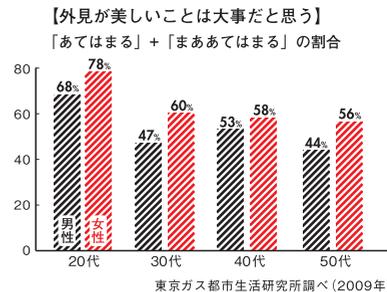


男性がもっと輝く健美浴の時代です。



「美しくなりたい」という願いは、今や女性だけのものではありません。若年層を中心に男性がスキンケアに関心を持ち始め、外見の美しさを意識する男性が増えている今、ぜひ気づいてほしいのが毎日の入浴の大切さです。入浴のちょっとしたコツを学べば、忙しい毎日でも手軽に楽しく身体トラブルのもとになる血行不良を改善でき、同時に、肌や髪など美容の面にもよい効果が得られます。

そこで、お風呂に関わる企業のグループによる「風呂文化研究会」は、健康と美容の両方に効果的な入浴法を「健美浴」と名づけ、生活を豊かにする「大人の浴育」として発信します。美容に感度の高い女性はもちろん、いつまでも若々しくありたい男性も「健美浴」で身体の中からもっとステキに輝きましょう。



プロローグ 自覚する

P.3-4 健康・美容の悩みランキング

STEP 1 健美浴を学ぶ

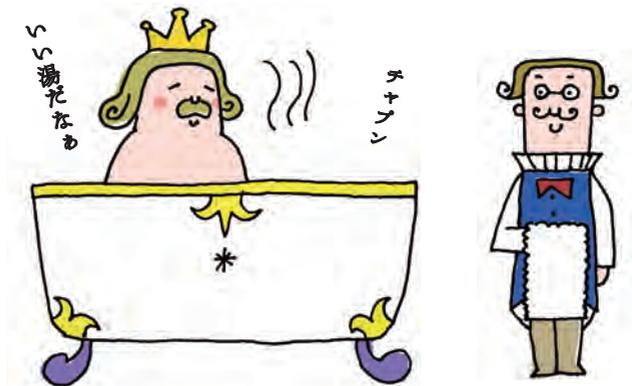
- P.5-6 ①血行促進
- P.7-8 ②発汗
- P.9-10 ③疲労回復
- P.11-12 ④入浴方法の基本
- P.13-14 ⑤アフターバス

コラム

- P.15 美容家からのアドバイス
- P.16 女性から見た男性に気にしてほしいこと

STEP 2 健美浴で磨く

- P.17-20 ①つや肌キープ
- P.21-24 ②頭皮・毛髪ケア
- P.25-26 ③体臭予防
- P.27-28 ④代謝改善



健康・美容の悩みランキング

男性の現実 は甘くない。

男性たちは健康や美容にどんな悩みを持っているのでしょうか？ 20～50代の男性に聞いてみると、全年代がさまざまな悩みを抱え、年代別の特徴もわかりました。



男性たちの悩みランキング

20代男性

- 1位 目の疲れ (60%)
- 2位 疲れ・だるさ (55%)
- 3位 姿勢の悪さ (51%)
- 4位 体臭・口臭 (38%)
- 5位 アレルギー (37%)



意外にも他の年代よりも「目の疲れ」「疲労・だるさ」に悩む人の割合が多い20代。「アレルギー」(5位)や「肌荒れ」(7位)がTOP10圏内にあるのも現代の20代の特徴です。

30代男性

- 1位 目の疲れ (52%)
- 2位 疲れ・だるさ (47%)
- 3位 肩こり (46%)
- 3位 姿勢の悪さ (46%)
- 5位 肥満 (38%)



20代ではTOP10圏外だった「肥満」が4位に。基礎代謝量が下がる30代では20代と同じように食べると太ります。疲労の蓄積で「肩こり」の悩みも急上昇しています。

40代男性

- 1位 目の疲れ (55%)
- 2位 疲れ・だるさ (48%)
- 3位 腰痛 (47%)
- 4位 肩こり (46%)
- 4位 メタボ (46%)



30代の体重増加の結果か、「メタボ」が4位に。TOP10圏内には「生活習慣病」「憂鬱な状態」(同率10位)が入り、40代は心身ともに不健康になりやすいことがうかがえます。

50代男性

- 1位 目の疲れ (57%)
- 2位 肩こり (53%)
- 3位 腰痛 (51%)
- 4位 疲れ・だるさ (43%)
- 4位 生活習慣病 (43%)



40代で意識され始めた「生活習慣病」が4位に上昇。また、「肩こり」や「腰痛」など、疲労の蓄積が慢性化し、「関節痛」(8位)などの老化の始まりが気になるようです。

東京ガス都市生活研究所調べ(2009年) / N=400(男性・20～50代・複数回答)

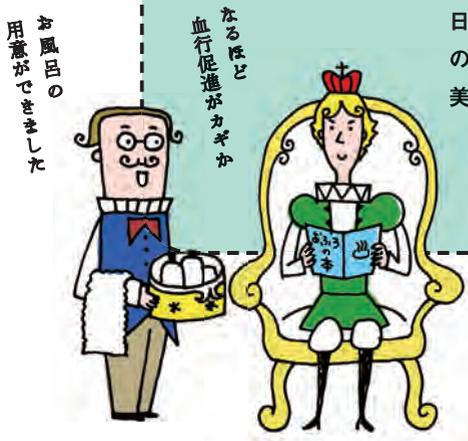
これらの悩みをお風呂で解決する入浴法が「健美浴」です。その効果の秘密を学び、健康とともに外見的な魅力を磨いていきましょう。



①血行促進

血行促進が健康と美容のカギ。

日常生活で手軽にできる入浴。まずは、入浴のメカニズムと効果について知り、健康と美容に役立てましょう。



血行促進が大切なワケ

血行が悪いとなぜ健康や美容に悪い影響があるのでしょうか。理由は血液のはたらきにあります。血液は、全身をめぐるながら酸素や栄養などの物質を体のすみずみの細胞に届けています。同時に、細胞から二酸化炭素や老廃物を回収し、それを処理してくれる臓器に運んでいます。そのため血液がスムーズに流れることが健康の維持につながります。逆に流れが悪くなれば、細胞が受け取る酸素や栄養が少なくなり、臓器の働きが低下して、さまざまなトラブルが起こるのです。



血行促進に入浴が効く 3つのポイント

血行を良くする方法としてぜひおススメしたいのが、お湯につかる「浴槽入浴」です。「シャワーだけで十分」と思っている人も、浴槽入浴ならではの3つのメリットを学び、悩みの解決へとステップアップしましょう。

1. 身体の芯まであったか「温熱作用」

お湯につかることで身体がしっかりとあたためられ、体温が上昇します。すると皮膚の毛細血管が広がり、全身の血液の流れが良くなります。

2. お湯が全身を押す「水圧作用」

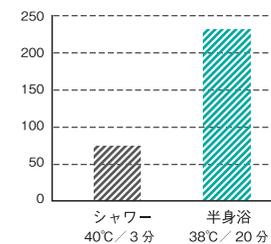
浴槽の湯の水圧で、身体の表面だけでなく皮膚の下の血管にも圧力が加わり、手足にたまった血液が押し出されて、心臓の働きが良くなります。それにより血液やリンパの流れも良くなります。

3. 重力からの解放「浮力作用」

体重を支えている筋肉や関節がお風呂の浮力によって休まり、身体全体の緊張がほぐれ、疲れがとれやすくなります。また、身体が軽くなるので、心身ともにリラックスできます。

お湯につかって血流量アップ!

mg/cm/min 【足甲部皮膚の血流量】



東京ガス都市生活研究所調べ

シャワーと胸の下までつかる半身浴を比較すると、血流量は大きく違ってきます。半身浴は、3つのポイントの効果で身体の芯からあたためられ、全身の血液の流れが良くなります。



血行を良くすることでいろいろな悩みも改善!

健康・美容の悩みの多くは、血行不良が原因の1つとしてあげられます。さまざまな悩みの改善法を、それぞれのページでご紹介します。

- 疲労回復 → P.9
- 体臭予防 → P.25
- つや肌キープ → P.17
- 代謝改善 → P.27
- 頭髮いきいき → P.21

なかなかやるな



②発汗

いい汗で 身体の中も見た目も スッキリ。

毎日しっかり汗をかくと身体を健康に保つ力が
パワーアップします。家でお風呂にゆっくり
つかって汗をかき、健康づくりに役立てましょう。



汗をかくのは
いいですね

「いい汗」をかくには、 お風呂が最適

汗をかくためには、身体をあたため、血液の流れを良くしてあげることが大切です。運動で汗をかくことが一番ですが、忙しい毎日の生活に運動を取り入れるのはなかなか難しい…、という人は毎日の入浴を活用しましょう。

「汗をかく」のは大事なこと

ぬるめのお湯に胸より下だけお湯につかってゆったりしていると、身体の内まであたたまり、血流が良くなるとともに気持ちのよい汗が出てきます。汗はニオイのもととして嫌われがちですが、人間として絶対に必要なもの。入浴でいい汗をかくことは健康にも美容にもよい効果があります。

いい汗を
かく4つの
メリット

1. 体温調節

暑い時に汗が出ることによって体温を一定に保ちます。人間の脳は高すぎる温度では機能障害を起こすので、汗による体温調節が欠かせません。

2. 肌の保護

汗の水分や汗と一緒に分泌される皮脂が、肌を乾燥から防ぎます。ただし、あまり汗をかきすぎると皮脂が流れすぎてしまうことも。

3. 疲労のもとを排出するサイン

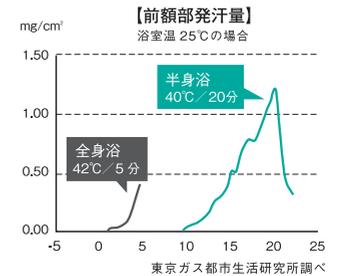
汗をかいている時は、血流が良くなっているため、筋肉の中の疲労物質が排出しやすくなります。

4. 自律神経のバランスを整える

汗を積極的にかくことで体温調節がしやすくなり、自律神経のバランスを整えます。

汗をかくなら ゆっくり半身浴

お湯に肩までつかる「全身浴」では入浴中あたたかさを強く感じ、すぐに汗をかき始めます。ただし、全身浴はあまり長くお湯につかっていられないため、結果としては汗をかく量は「半身浴」の方が多くなります。しっかり汗をかきたい気分の日には浴室をあたたかくし、半身浴でゆっくり入浴するのがおすすめです。



いい汗かいて健康・美容の悩み解消。

入浴中に汗をかくことで、健康や美容の悩みを改善することができます。各ページでその方法をご紹介します。

つや肌キープ ⇒ P.17

代謝改善 ⇒ P.27

③疲労回復

疲れはお湯で流して明日も元気に。

疲れは痛み、発熱とともに「生体三大アラーム」とよばれる身体からの「休め」の信号です。毎日の入浴でその日の疲れを効率的に流しましょう。

疲れはパフォーマンスも見た目も低下させる

医学的には、疲れは作業能率が低下した状態とされています。疲れた人はいわばパフォーマンスの低下したパソコンで、反応が遅く、作業効率もダウンしています。また、注意力が低下し、ミスが増えるのも疲れた人の特徴です。

こうした状態にある人は、自分でも「やる気が出ない」「イライラする」「だるい」などの症状を感じています。また、肌や血色など外見にも疲れの影響があらわれるので、笑顔の爽やかさも損なわれてしまうかもしれません。

外見的サイン
顔色が悪い
肌荒れ
目の充血

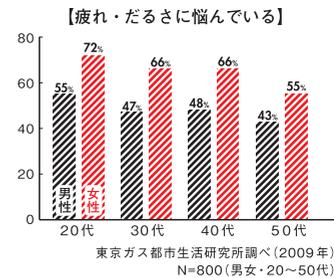
精神的症状
やる気がでない
集中できない
イライラする

身体的症状
全身が重い
だるい
目がしょぼしょぼ
肩や腰がこる
不眠・過眠

【疲れの主な症状】

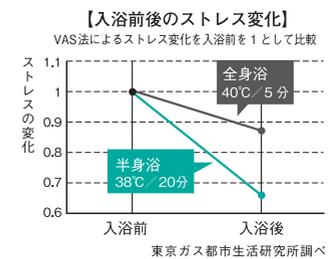
男性の約1/2が「おつかれ」さま

疲れは全年代共通の悩みです。調査結果では若い年代ほど疲れに悩んでいる傾向が見られます。忙しい現代だからこそ、入浴など毎日の生活の中で疲れをいやす習慣づくりが大切です。



入浴で疲れ・ストレス軽減

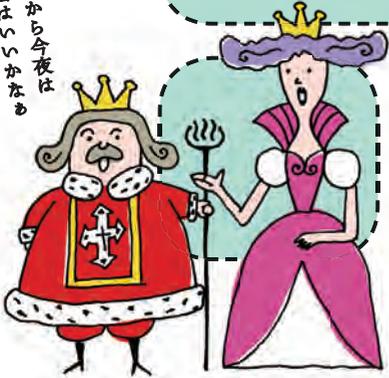
入浴で疲れが軽くなったという経験は誰にでもあるはず。それは、お湯につかって血液の流れが良くなることにより、疲労物質が排出されやすくなるためです。また、40℃以下のぬるめのお湯は心身を沈静化させる副交感神経に作用し、ストレス軽減にも役立ちます。



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。

疲れたから今夜は
お風呂はいいかな



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。

疲れや
お風呂
半入浴
シャワー

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室があたたまります。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。

⑤アフターバス

お風呂あがりもリラックス。

さっぱりと清々しい気持ちになるお風呂あがりは、ゆったりとリラックスして過ごすのが理想的です。お風呂であたたまったおかげで自然な眠りに導かれます。



入浴のフィニッシュは 気持ちのいいバスタオル

疲れやストレスをさっぱり流したら、お気に入りのバスタオルで全身を包みましょう。肌触りの良いバスタオルを使うと、お風呂あがりのリラックス気分がますます高まります。一口にタオルといっても、その種類はさまざま。燃(よ)りがなくやわらかな無燃糸、軽くて拭きやすい二重・三重ガーゼから、速乾性や抗菌・防臭性がある高機能タイプなどもあります。ぜひ実際に手に取って感触を確かめてみてください。また、汗がおさまるまでの間に着るローブと揃えたり、浴室のインテリアとコーディネートしたりすると毎日の入浴がもっと楽しくなります。

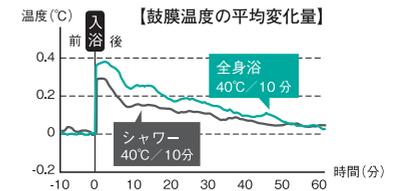


入浴後は水分補給し、 汗がおさまるまでリラックス

入浴で汗をかいた分、お風呂あがりの身体は水分を求めています。適度な水分補給で身体を中から潤しましょう。汗がおさまるまではタオル製のローブなどでリラックス。入浴後すぐに下着を着てしまうと、下着につく汗や皮脂がにっおいの原因になることもあります。

お風呂につかって自然な眠気を

人間の身体は眠る前に手足から熱を放出し、睡眠中は中心部の体温を低くするようになっています。お風呂につかって体温を上げることで、その後ゆっくり体温が下がっていき、自然な眠りにつきやすくなるといわれています。就寝1時間前ぐらいまでに入浴をすませるとよいでしょう。



浴槽入浴でより自然な眠りに。

東京ガス都市生活研究所調べ

美容アナリスト・岸紅子さんからのアドバイス

「キレイは高いレベルの健康です。」

体の中から美しさを求める時代に

時代が求めているのは「ホリスティックビューティ」。姿と体と心のつながりを認識し、心身をケアして自然治癒力を高めるライフスタイルを送る。そうやって高いレベルの健康を維持することがキレイ、すなわちイキイキと生命感に溢れていることにつながる、という考えです。姿（外見）がイキイキとしている、というのは女性だけでなく男性にも必要なこと。快活な笑顔があってこそ、恋愛やビジネスも上手くゆく、というものです。

まちがいだらけの男性美容&健康ケア

近年は男性でも美容への関心が高くなったとはいえ、皮脂を気にして保湿をしない男性が多く見られるなど、まちがったケア情報の浸透も見られます。健康についても、関心はあるのに自己認識ができていない人が少なくないようです。内臓脂肪の知識があっても冷え性の知識がなく、「自分は汗かきだから循環がいい」と誤解している人も。ピンポイントの知識ではなく、心と体のつながり全体で健康と美容を考えることが大切です。

サラリーマン男性こそ入浴でストレスケアを

健康と美容の大敵はストレスです。働き盛りの男性は交感神経がいつも緊張した状態で働いているので、副交感神経を優位にしてリラックスする時間を日常の中に意識的につくる必要があります。そのツールとして入浴は最適です。ぜひ、入浴剤やアロマを使って入浴を積極的に楽しみ、ストレスのキャッチ&リリースを習慣化して下さい。これぞ、ストレス社会につぶされないスキルです。



岸 紅子 NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事
「美しさはスガタ×カラダ×ココロのバランス」という概念を、多くのメディアや講演を通じ普及。今秋からNPO 法人監修のホリスティックビューティ検定がスタートし、美容業界のエボックメイキングとして注目されている。 <http://www.h-beauty.info>

「身近な男性にはいつもステキでいてほしい」と女性たちは思っている。

女性たちは身近な男性にはいつもステキでいてほしいと思っています。でも彼女たちが求めているのは「見た目のカッコよさ」ではありません。健康で清潔感のある外見を保つ「心配り」なのです。

〈男性に気にしてほしいこと〉

- 1位 体臭
- 2位 肥満
- 3位 皮脂・テカリ
- 4位 にきび・吹き出物
- 5位 抜け毛・薄毛
- 6位 肌のかさつき・肌荒れ
- 7位 頭皮のケア
- 8位 毛穴の黒ずみ
- 9位 肌の乾燥
- 10位 シミ・シワ

Afternoon Tea LIVING 店頭アンケートより
風呂文化研究会調べ(2010)
N=277(女性・10~60代)



1位「体臭」は身近な相手だからこそ気になるもの。また2位「肥満」は愛する夫・恋人の健康を心配する気持ちのあらわれのようです。3位以下は肌関係の項目が目立ち、女性が男性にも美肌を求めていることがうかがえます。次のページからはこれらをケアする「男磨き」の入浴法を紹介します。

