

# もっともっと、お風呂について ぐわしくなろう。

## 「家のお風呂」と「銭湯」の違い

大きな違いは、「家のお風呂」はひとりでき、銭湯はみんなで楽しめること。ここではその他の特徴も、まとめてみましょう。

### 「家のお風呂のいいところ」

#### ●半身浴で体ぽかぽか

お湯の量が自由に変えられる家のお風呂では、胸の下までつかる半身浴がおすすめです。38度から40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつくと、体の芯まで温まります。じんわり汗が出てきたら体が温まった合図です。



#### ●好みの温度に設定できる

給湯器の温度設定で好みの湯加減に設定できます。38度から40度くらいのぬるめのお湯はリラックスしやすくおすすめです。

#### ●好きなときに入れる

学校から帰ってきたら、すぐにお風呂でさっぱり。寒い夜は、寝る前にお風呂でぽかぽか。好きな時間に入れるところがいいですね。

#### ●ひとりでも家族でも楽しめる

ひとりでゆったり入るのもいいし、家族といっしょに入るのも楽しいですね。

### 「みんなで入るお風呂のいいところ」

#### ●広い湯船でリラックス

広い湯船でゆったりした姿勢で入浴すると、気持ちもはればれ、さらにリラックスできます。

#### ●いろいろなお風呂が楽しめる

銭湯によっては、ジャクジーや露天風呂、温泉など、いろいろな種類のお風呂を楽しむことができます。

#### ●会話がはずむ

体が温まって気持ちのびやかになると、会話もはずみます。いっしょに入った友達と、さらに仲良くなれるのです。



## 日本のお風呂の文化

日本のお風呂には、なが〜い歴史があり、独自の文化をもっています。文化を知ると、お風呂に入ることがまた楽しくなりますよ。

### ●壁面の「富士山の絵」は、庶民の願望が生んだ？

銭湯の中には、湯船の壁に「富士山の絵」が描かれている所があります。なぜでしょう？ 大正時代までの日本は、自動車も鉄道も走っていない所がほとんど。だから一般庶民にとって旅行はあこがれだったんです。そこで、東京は神田猿樂町にある「キカイ湯」のご主人が「旅の気分を味わってもらおう」と大正元年に有名な画家に頼んで、壁に富士山の絵を描いてもらいました。これが大好評で、またたく間に全国に広まったのです。



東京都練馬区／金乗湯

### ●「風呂」に、お湯なし。「湯屋」に、お湯あり。

#### どういうこと？

昔は「風呂」といえば「蒸し風呂」をさしました。つまり、現代のスチームサウナのような蒸気にあたるタイプです。また、現在のお風呂のように湯船の中にお湯をはるタイプを「湯屋」と呼びました。実はこの2つのスタイルは、どちらも江戸時代に生まれたのですが、関西地方ではスチームサウナタイプの「風呂」が、関東地方ではお湯につかる「湯屋」が広まったのです。

出典：町田忍「銭湯遺産」 戎光祥出版

