

Column

バスタイムをもっと快適に!

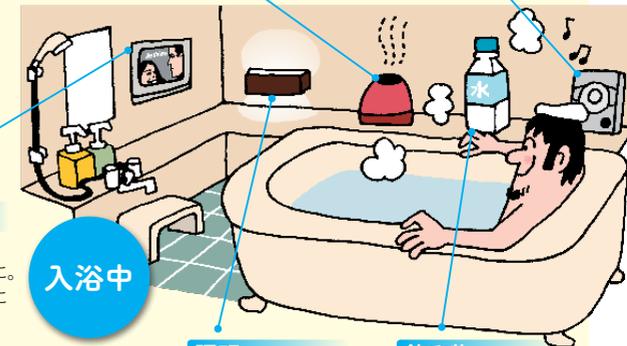
照明や香り、タオルなど、リラックス効果のあるアイテムを使えば、バスタイムはより快適で楽しいものになります。

香り

アロマの香りで、くつろぎのバスタイムを演出。疲れたココロとカラダがリフレッシュします。

音楽

浴室用の音楽プレーヤーなどでお気に入りの音楽を楽しみましょう。



入浴中

テレビ

浴室テレビを設置すれば、さらなるリラックス空間に。ゆっくりと入浴したい人にはオススメです!

照明

低めの位置に設置した間接照明なら、「やさらざ」効果がアップ!

飲み物

入浴中は汗をかくので、水分補給を忘れずに。

飲み物

入浴を終えたら、水分補給のために飲み物を1杯。ハーブティーを飲むと、リラックス効果が高まります。

タオル

入浴後は、カラダの水滴と汗をしっかり拭き取りましょう。

照明

部屋の照明は、リラックスするために暗めに設定。「低位置」「暗め」「暖色系」の照明であれば、くつろぎ感がさらにアップします。

バスロープ

背中や首などに残った水滴、湯上がりに出た汗を効率よく吸収してくれます。

スリッパ

ふわふわしたパイル地のスリッパで、足元も心地よくしましょう。濡れた足でもOK!



入浴後

入浴+ストレッチを終えたら……

急に水圧がなくなると、血液が重力によって下がり、貧血などになる危険があります。入浴を終えたら、深呼吸をしてゆっくりと浴槽から出ましょう。

入浴後は心臓と足の位置が同じ高さになるように横になり、15分ほど休息。こうすることで、血液が全身にまんべんなく行き渡ります。

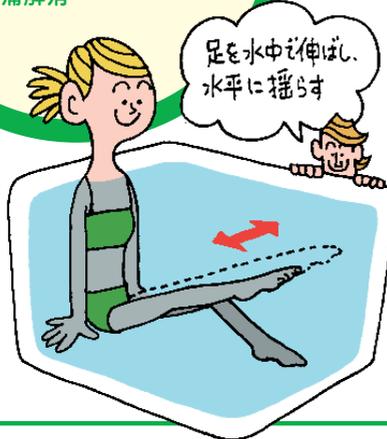
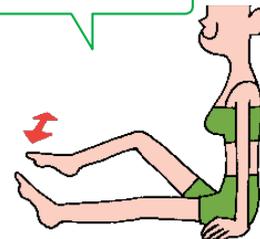
FINISH!

足の振り子運動
左右10回ずつ

下肢のインナーマッスル強化
股関節痛解消

POINT !!

ひざは曲げてOK!



足を水中で伸ばし、水平に揺らす

水中に伸ばした右足を少し浮かせて、股関節を軸にして左右に10回揺らします。振り幅は15センチほど。軸がぶれないように、ゆっくりと動かしましょう。同様に、左足を左右に10回揺らします。



横になって
15分休息!

※ストレッチをしすぎると、かえって筋肉を痛めてしまうこともあります。カラダと相談しながら、自分に合ったペースで行なうのが重要です。また、浴槽で滑って怪我をしないように、ストレッチをする際は十分に注意しましょう。

日々の運動を120%楽しむために

今回は「運動と入浴」をテーマに、さまざまな入浴法をご紹介しました。いずれも、いつもの入浴に取り入れられる簡単なものばかりです。お好みの入浴法を実践して、日々の運動を楽しめる、健康的なカラダづくりに役立てましょう。