

東京ガスの「浴育のすすめ™」

疲労タイプ別おすすめ入浴法

～毎日元気でいたい、あなたへ～

入浴は、欠かせない生活行為の一つであり、生涯続くものである。東京ガスは、幼い時期から高齢期までライフステージに合わせた効果的な入浴方法やお風呂の楽しみ方について、「浴育のすすめ™」※1として提案している。今回は、「疲労」に着目し、疲労の予防・緩和に効果的な入浴方法を紹介する。

■ 疲労意識アンケート調査から、疲労のタイプを5つに分類

- ・ 5つの疲労タイプは、「仕事頑張り過ぎ」（6%）、「隠れ疲労」（35%）、「疲れ慢性」（31%）、「疲れコントロール」（19%）、「疲れ予防」（9%）
- ・ 「仕事頑張り過ぎ」タイプは、自己診断疲労度チェックにおいて“危険”の割合が65%と最も高い。最も割合が低いのは「疲れ予防」タイプで5%。

■ 疲労の予防・緩和のための入浴方法

- ・ 肩まで湯船につかる全身浴習慣は、睡眠の質を良くする。良い睡眠を得るために、①就寝直前には40℃以上の熱いお湯につかることを避ける、②就寝の2～3時間前に40℃10分程度で肩まで湯につかる全身浴を行うと良い。
- ・ 40℃10分程度の全身浴は、肩こり緩和の効果が期待できる。また注意力低下にも40℃10分の全身浴がおすすめ。
- ・ 熱めのシャワーを目に当てることで、眼精疲労の緩和が期待できる。また朝すっきり目覚めたい方には、全身浴よりもシャワー浴が効果的。

■ 自分の疲労タイプを知り、適した入浴方法を習慣化

- ・ 12個の質問に答え、自分の疲労タイプの目安を判定するツールを作成した。
- ・ 疲労と向き合うには、予防の観点から入浴を習慣化することが重要であり、例えば、「疲れ慢性」タイプの人には、より良い睡眠を得るための“40℃10分の全身浴”がおすすめ。

※1 「浴育のすすめ」は東京ガスの登録商標です。（登録第5307196号等）

調査概要

■ 定量調査
調査方法：インターネット調査
調査時期：2016年1月～2月
調査対象：一都三県在住20～59歳男女
就労者
回答者数：709名
（詳細は最終ページ参照）