

## 快適バスライフのすすめ

都市生活研究所の調査によると、入浴の目的として、身体の汚れを落とすだけでなく、心身の疲れの解消など様々なことが挙げられている。しかし、入浴の仕方によっては期待する効果を得られなくなることもある。本レポートでは毎日を元気に過ごすための入浴の秘訣をまとめた。

### ■入浴には「温熱作用」「水圧作用」「浮力作用」の3つの作用がある。

また、お湯の量や温度などによって入浴の効果は変化する。

- ・3つの作用を大きく受ける全身浴は、短時間で身体を温めることができ、疲労緩和に効果的である。
- ・「温熱作用」や「水圧作用」の働きが穏やかな半身浴は、身体への負担が少ない入浴法であり、リラックス効果もある。
- ・熱めのお湯では身体が活性化し、ぬるめのお湯では心身ともにリラックスする。

### ■入浴には「疲れの緩和」「体臭の軽減」などの効果がある。

- ・筋肉疲労や脳の疲れを緩和するには「40℃10分の全身浴」。
- ・肩こり緩和に効果のある、「40℃10分の全身浴」。
- ・体臭の軽減には、「朝1分のシャワー浴」。
- ・全身浴と同等に温まり、身体への負担が少ない「ミストサウナ浴」。

### ■古くから伝えられる薬湯には、様々な効果があると言われている。

- ・端午の節句の「菖蒲湯」、冬至に入る「柚子湯」などには、血行を促進する効果がある。