

夏の疲れを解消！

入浴のすすめ

夏はシャワーだけで済ませている方、多いのではないのでしょうか。
入浴による健康への効果は色々あるんですよ。（C.I）



① 温熱作用

湯船に浸かると体全体が温まり、全身の血管が広がります。血液の巡りが良くなることで、体の隅々まで酸素や栄養分が運ばれ、**疲労回復**や**代謝UP**、**老廃物排出**につながります。



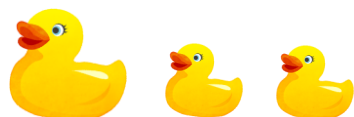
② 浮力・水圧作用

お湯に浸かると浮力によって体を支えている関節や筋肉を休ませることができ、**体全体の緊張がほぐれます**。また、水圧で血管にも圧力がかかり、**血行が促進**されます。**むくみ改善**に効果的です。

③ リラックス・快眠作用

入浴すると副交感神経の働きが優位になり、**リラックス効果**を感じやすく、**ストレス緩和**にも効果的です。そして、体の深部まで温めることで、**質の良い睡眠**にもつながります。寝る1-2時間前に入浴すると寝つきが良くなります。

夏は爽やかな香りの入浴剤がおすすめ！



POINT!

お湯の温度は体温よりも高い38～40℃ほどが理想で、入浴時間は10分程度が目安です。1回の入浴で約800ml脱水と言われています。
脱水予防のために入浴前後にはコップ1杯の水分補給を行いましょう。

