



お風呂の豆知識



みなさん、お風呂に入るときは、湯船につかって入っていますか？
シャワーだけで済ませるといふ方もいらっしゃるかもしれません。
こだわりを持ってお風呂を楽しんでいる方もいらっしゃることでしょ。う。
そんな、日常生活の一部である「お風呂」の豆知識についてお教えしていきます！！

お風呂の上手な入り方とは…？

みなさんお風呂の上手な入り方、ご存知ですか？
お風呂の美容&健康パワーをしっかりと活用して若々しい状態を保ちましょ。う。
毎日何気なく入っているお風呂ですが、そんなお風呂の時間を有効に使いましょ。う！

①入る前に水分補給をする！

入浴前にはコップ一杯のお水を飲むようにましょ。う。
意外と入浴中は汗をかいているのです。ご存知でしたか？
脱水症状になるのを防ぐ為に水分補給をしてから入浴するようにましょ。う。
また、汗をたくさんかくと血液の濃度が高くなり、血液がドロドロになってしまい、
脳卒中や心筋梗塞になるリスクも高まります。水分を摂っておくことで
血液がドロドロになるのも防いでくれるのです。



②体や頭髪を洗うのは、湯船に浸かってから！

38℃~40℃のお湯に浸かってから洗うほうが、毛穴が開き、
汚れや皮脂を落としやすくなるのです。
入浴前にシャワーでサッと身体を流してから入るようにすると良いでしょ。う。

③花粉症にはぬるめのお湯が効果的！

42℃以上の熱い湯につからず、**38℃~40℃のぬるめのお湯**に 15分間ほど入浴すると良いでしょ。う。熱い湯につかることでヒスタミンという原因物質ができてしまい、花粉症が悪化する可能性があります。また、入浴をすることで血液循環を良くし、湯気を吸いこむことで気道に湿り気を与えます。一時的に鼻づまりを解消する効果を得られます。
花粉症はストレスや疲労がたまると悪化することもあります。湯船にしっかりとつかり、ストレスや疲労を軽減するのも大事です。



適切なお風呂の温度・時間とは…？

お風呂の温度・時間は、「自分でしっかり決めて入っている」「日によって違う」など様々だと思いますが、目的別の適切なお風呂の温度・時間についてまとめました。ぜひ参考にしてみてください。

◎ゆっくりとくつろぎたいなら

長い間湯船に浸かる場合は、38~40℃くらいのぬるめのお湯で、じっくり半身浴をしましょう。

42℃以上になると、身体が興奮状態になり、負担になるため 38~40℃くらいが適切です！

◎ダイエットなら

41~42℃の少し熱めのお湯で 10分ほど半身浴で浸かるのがオススメです。

必要以上に熱いお湯に浸かると 皮脂が失われ過ぎてしまい、乾燥肌に繋がってしまうことも！

◎肩こりに悩んでいるなら

39℃~40℃くらいのお湯で全身浴をしましょう。20分ほど浸かるのがオススメです。

肩まで浸かると、浮力で リラックス効果も！更に合わせて肩を回したり、ストレッチをしたりするのも良いでしょう！

お風呂に入る際の注意点とは…？

①お風呂は就寝 1 時間前までに！

身体が火照ったままだと、よく眠れないことがあります。

就寝 1 時間前までには入浴を終えておきましょう。

逆に入浴後 1~2 時間後の温まった体温が徐々に下がるときが、スムーズに眠りに入りやすいですよ！



②食前食後には注意！

食前食後 30 分~1 時間くらいは入浴を避けましょう。

胃腸の働きがにぶくなり、消化が悪くなる可能性があります。



③飲酒後には入浴しない！

飲酒後には血圧の変動が大きくなり、心臓に負担がかかるため、お酒を飲んだ後の入浴は避けましょう。