

# お風呂でほんわりリラックスタイム

疲労やストレスがたまっていくとメタボを招きやすくなります。  
そんなときは、あったか〜いお風呂につかり疲れた体と心をリフレッシュしましょう。

## リラックスなら「ちょっとぬるめの湯」

「37〜39℃くらいのお湯に20〜30分」つかると効果的です。ぬるいお湯には副交感神経（脈拍がゆっくりしたり、血圧が下降するなどの動きがある）が活発になり体や心をリラックスさせてくれます。



## ゆっくりのんびりに向く「半身浴」

お湯の圧力は意外と強く、首までつかっていると苦しくなってくることも。そんなときはおへそより少し上までつかる半身浴がおすすめです。下半身の血流が上半身に押し上げられ、全身の血流がよくなります。

最初、肩が寒いときは乾いたタオルなどをかけておきましょう。



## 足のむくみにも効く「足湯」

本を読みながらなど、「ながら」ができる足湯は、42℃くらいの熱いお湯をバケツなどに入れ、ひざから下をつけます。お湯がぬるくなる前に熱いお湯をつぎ足しながら10〜15分ほどつかります。足のむくみを解消させたり、温められた血液が全身をめぐることで体全体が温まります。



## シャワーでマッサージ

42〜43℃位のシャワーを、勢いよく体に当てます。体のツボが刺激されてほどよいマッサージ効果が得られます。



## 入浴剤を効果的に使う

市販の入浴剤やミカン、ユズなどの皮を利用すれば保温やリラックス効果を高めることができます。



### ①体を温めるなら「ちょっと熱いお湯」

寒い外から帰って冷えきった体を温めたいときは「40℃くらいのお湯に10分以上」つかると効果的です。それ以上熱いお湯だとつかる時間が短くなり体の表面しか温まっていないことが多く、また汗をかいて体を冷やしてしまいます。

### ②ぐっすり眠るなら眠る30分から1時間前に入浴を。

③寒いときや高齢者は掛け湯をしてから入浴すれば心臓への負担が軽減します。