

目的別入浴のススメ



効果的な入浴法をマスターしましょう！

疲労回復入浴法

リフレッシュ ペイジング

スポーツや仕事の疲れによる体の疲労感をとり除き、活力をとり戻すための入浴法です。

熱いお湯はみるみる疲れを溶かし、心と体を目覚めさせます。ひとつ気をつけたいのが、長湯による湯疲れ。効果が大きいだけに、入り過ぎは禁物です。顔がじんわり汗ばんだら、湯ぶねから上がって休み、おさまったら再び入りましょう。



かけ湯

いきなり冷たい体をお湯に入ると、その温度差に体が適応できずトラブルを起こしてしまいます。かけ湯はその予防策として欠かせません。つま先から腿へ、指先から腕へという具合に、体の末端のほうから順にお湯をかけていき、徐々に体をお湯の温度に慣らしていきましょう。



半身浴or全身浴

40度～42度の熱めのお湯にさっと入ります。血管が広がり、血行がよくなります。



泡風呂

泡の刺激でさらに体全体の血行が促されます。

★10分休んで…



ローリングバスorエステバス

こndonは、こりのある部分をマッサージ。痛みやだるさの原因となる乳酸が溶かされ、リンパ管へと流されていきます。



最後は、ゆったり仰向けに体を伸ばして浮いた姿勢でお湯につかります。十分リラックスしてから上がりましょう。

癒し入浴法

ヒーリング ペイジング

ゆっくり体があたたまり、心がほぐれてゆく入浴法です。

ぬるめのお湯に長時間入っていると、ついとうとうしてしまうのですが、これは副交感神経の働きが促されて、心と体が「休息モード」へゆっくり導かれていくためです。特に精神疲労や不眠症には目覚まし効果のある入浴法です。

1

かけ湯

かけ湯で体をお湯になじませたあと…



2

半身浴or全身浴

37度程度の体温に近い温度のお湯に20～30分じっくりつかります。

3

塩サウナ

室内温度60～70度程度の低温で体を穏やかにあたためます。

★少し休んで…



4

ローリングバス

肩にお湯を当ててマッサージ。

5

寝湯

ぬるいお湯の中に仰向けに横たわります。水面に近いところで体を浮かせるように入浴するので、水圧の負担が少なく長く入っていられます。血液やリンパ液の流れがよくなり消化も促進され、心身ともにリラックスできます。

痩身入浴法

ダイエット ペイジング

お湯につかるだけで気持ちよく痩せる、健康的なダイエット法です。

熱めのお湯は新陳代謝を活発にするためカロリーが消費され、ちょうどスポーツをしたときと同じような効果をもたらします。たとえば40度のお湯に10分たったときのカロリー消費量は、約80kcalの運動量に相当します。つまり、だまってお湯につかっているだけで減量ができるというわけです。1日1～2回ずつ、それもじっくり長く続けるほど効果が上がります。

1

かけ湯

かけ湯は「準備運動」です。のぼせ防止のため、頭にも湯をかぶっておきましょう。



2

サウナ

10分間入ります。新陳代謝が活発になり、大量の汗が肌の汚れをとり除いてくれます。



3

水風呂

サウナの後のぬるめのお湯は汗を止め毛穴をきゅっと引き締めてきめ細かい肌をつくれます。高血圧や心臓病の方は全身ではなく足だけを浸したり、足に水をつけるだけにとどめましょう。

★10分休んで…

4

全身浴

熱めのお風呂に3分入ります。



★5分休んで…

5

歩行浴

今度はひざ下程度の深さの浴槽を歩き、足に刺激を与えます。冷たい歩行浴15秒、熱い歩行浴3分をワンセットに、5回続けます。足の血液循環がよくなり、冷え症、更年期障害、不眠症にも効果がある入浴法です。



6

寝湯

最後の寝湯は「整理運動」です。全身の力を抜いて、20分間ゆっくりお湯に横たわってください。