



夏の快適なお風呂の入り方

暑い外と冷房がきいた室内を行き来することが多いこの季節。血行不良や疲れを感じたら、お風呂で心身ともにリフレッシュしましょう！

夏こそ湯船につかろう！

暑さが厳しいとついついシャワーだけですませがちですが、1日の疲れや冷房による冷えを解消するためには夏こそ湯船につかることが大切です。湯船で体を温めることによって健康や美容に様々な効果が期待できます。夏バテ対策には食事や運動だけでなく、効果的な入浴も取り入れることをおすすめします。

湯船につかることで期待される効果

温熱効果で疲れを癒す

体を温めることで血管が広がり血流が良くなります。新陳代謝も高まり、体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、コリがほぐれ疲れが癒されます。

水圧効果で血行を促進

水力で手足にたまった血液が押し戻され、心臓の動きを活発にし、血液やリンパの循環を促進します。むくみの解消にもつながります。

浮力効果でリラックス

お湯に全身が浸かると、体重は約9分の1程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節の緊張がほぐれ、心も体もリラックスできます。

疲れをとる入浴のポイント

- ① **水分補給をしっかりと**…脱水症状を防ぐため、入浴の前後にそれぞれコップ1杯以上の水分補給をしましょう。
- ② **お湯の温度はぬるめに**…高温のお湯で入浴するのは暑さで弱った体の負担になるため、ぬるま湯がおすすめです。38～40℃のお湯にゆっくりつかるとリラックスできます。
- ③ **半身浴で体への負担を少なく**…水位をみぞおちより下にする入浴方法です。水圧が低いと心臓に負担がかからず、長時間入浴しても疲れません。
- ④ **入浴は就寝の1～2時間前に終わらせる**…入浴後、体温はゆるやかに下降していきます。体温が下がったときに眠りに入りやすいので、入浴は早めにすませるのがおすすめ。熱いお風呂は交感神経が活発になり目が冴えてしまうので気をつけましょう。

お風呂でむくみを解消する方法

立ちっ放し、座りっぱなしの状態が続いて足のむくみが気になるときは、ふくらはぎに温水と冷水のシャワーを交互にかけて血行を促進する方法がおすすめ。血管が収縮・拡張して血行が良くなります。

ひんやりバスボムのつくり方

ひんやりとした爽快感とシュワシュワの炭酸が楽しいバスボムをつくってみよう！

材料 (バスボム約2個分)

- ・重曹 …… 大さじ4杯
- ・クエン酸 …… 大さじ2杯
- ・塩 …… 大さじ1杯
- ・ハッカ油 …… 数滴
- ・水 …… 少々

準備する道具

- ・製氷皿などの型
またはラップ
- ・ボウル
- ・スプーンなどの
かき混ぜるもの

つくり方

1. 重曹・クエン酸・塩をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 水を1滴ずつ加えながらダマをつぶすように混ぜ合わせる。ハッカ油も数滴加える。
3. 全体がしっとりとしてある程度まとまるようになったら、型にぎつめに押し入れる。(型が無ければラップで包んで丸めてもOK)
4. 型またはラップから取り出し、風通しの良い場所で半日～1日程乾かしたら完成。