

スタッフの皆様、毎日のお仕事ご苦労様です。
今年もあわただしく過ぎ去ろうとしておりますが、おわかりごさいませんか。
寒さが厳しいこの季節は、お風呂でゆっくりと温まるのが最高の幸せ！
多くの日本人が、そのように感じていることでしょう。なぜ入浴はそんなに気持ち良いのでしょうか。
今月は、入浴が心身に与える健康効果と、それを最大限享受するための「お風呂の医学」をご紹介します。



幸せに一年を締めくくる「お風呂の医学」

早坂信哉教授「心と体の健康塾」より

毎日入浴する人ほど、幸福度が高く、
要介護リスクが低いことが分かっています！



入浴は最も手軽で
最高の健康法

ゆっくり湯船に浸かるとホッと、心と体が軽くなりますよね。
実は、入浴が私たちの心身にプラスの影響を与えることが、近年の研究で明らかになっています。
その1つ目が「幸福感」。湯船に浸かると気持ちよさを感じ、心身ともにリラックスする。
こうした幸福感を裏付ける調査が行われ、毎日入浴している人ほど幸福度が高いことが分かりました。
その理由として、体内のホルモンの変化が考えられます。湯船に浸かると幸せホルモン「オキシトシン」が増え、ストレスホルモン「コルチゾール」が減ることが確認されたのです。
2つ目が「健康寿命の延伸」。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに健康的な日常が送れる期間のこと。毎日入浴するだけで、何と要介護リスクが約3割も下がることが明らかになっています。なぜ毎日の入浴が、健康に良いのでしょうか。
お風呂は主に、①温熱・②水圧・③浮力の3つの作用があります。
①温熱作用は、体を温めて血行を促進。②水圧作用は、体が圧迫されることで血流を改善。
③浮力作用は、浮力で体が軽くなって心身の緊張をほくします。これら3つの作用により、毎日の入浴が健康へとつながるのです。幸福度を高め、健康寿命を延ばす入浴は、最も手軽にできる「最高の健康法」といっても過言ではありません。

血流が良くなると免疫力もアップ！



体内にたまった老廃物を血流で腎臓に押し流し、尿として排出するなどの代謝がスムーズに。

入浴の3つの作用が働いてくれる！

① 温熱作用

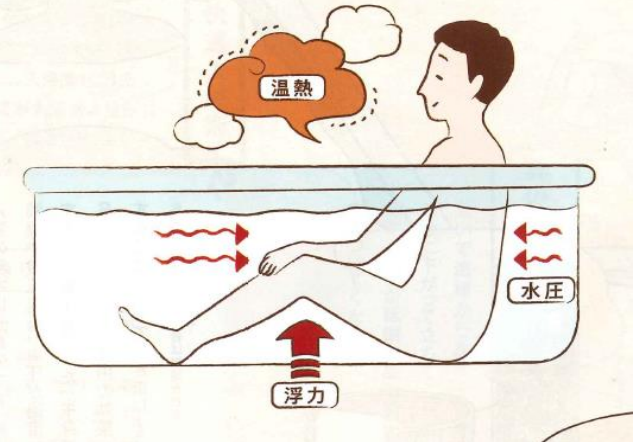
体が温まると血管が広がり、たくさんの血液が体中に行き渡ります。

② 水圧作用

お湯の水圧によって全身がマッサージされ、血流がアップ。

③ 浮力作用

首まで浴槽に浸かると、体重は約10分の1に。体が重力から解放されることで、関節や筋肉の緊張がゆるみ、心身にリラックス効果が。



医学的に正しい入浴法

お風呂には優れた健康効果がありますが、間違った入り方は逆効果になることも。
医学的に見て、安全かつ効果的なお風呂の入り方をご紹介します！

① 水分補給
(入浴前後)

入浴では約800mlの水分が体内から失われます。
水分補給は、入浴前後にコップ1~2杯ずつ
麦茶がおすすめです。



② 肩まで
ゆっくり浸かる

入浴の基本は全身浴です。熱すぎる温泉や長風呂は
血圧が過度に上昇するので要注意。
また、半身浴では入浴の3つの作用が半減
することも知っておきましょう。



③ かけ湯で
体を慣らす

急に熱い湯船に入るのは、血圧の急上昇を招き
危険です。手足の末端から体の中心にかけて
徐々に温めましょう。



④ 浴槽からは
ゆっくり立ち上がる

急いで浴槽から立ち上がると、血圧が急激に
下がって立ちくらみを引き起こします。
これが転倒事故の原因となるので
気をつけてください。



冬に急増「ヒートショック」

入浴事故で亡くなる人は、年間で約2万人といわれています。この季節に特に気を付けたいのがヒートショックです。

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで起きる健康被害のこと。冷えた脱衣所や浴室がヒートショックを招く場所です。

屋内との温度差を減らすために、入浴前に脱衣所は暖房器具で暖め、浴室はシャワーで2分ほどお湯をかけ流しにするなどして暖めましょう。

また、体調が悪いときは無理な入浴は避けましょう。

こういうときは入浴を避ける

- ・入浴前の収縮期血圧が **160mmHg以上**
- ・入浴前の拡張期血圧が **100mmHg以上**
- ・入浴前の体温が **37.5℃以上**



冬でも乾燥知らずの潤い肌に！



ゴシゴシ洗い過ぎず、入浴後は保湿をすること。体を洗うときは、せっけんなどを泡立て、やさしく手でなでるように。入浴後10分たつと肌の水分量が入浴前よりも減っていくため、「保湿リミットは10分」が目安です。

朝1分のシャワーで加齢臭もすっきり！



加齢臭の正体は、皮脂の成分の酸化によるもの。朝に1分以上シャワーを浴びると、寝ている間にたまった皮脂が洗い流され、夕方まで臭いを気にせずに過ごせます。熱め(42℃程度)の湯温で体もシャキッと活動モードに。

※ヒートショックに注意しましょう。

一年の疲れもほぐす 入浴体操

肩こりや頭痛に悩まされ、体に疲労を感じていませんか？ お風呂は、これらを解消する絶好の場所。心も体も安らぐお風呂の時間を上手に活用して、たまった疲れもほぐしていきましょう！

体操の前にやってみよう！

マインドフルネス

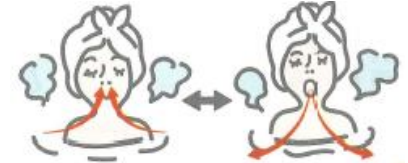
頭を空っぽにして雑念を払い、ストレスから解放されるマインドフルネスが人気です。

湯船の中で実践してみませんか？



やり方

湯船に浸かって呼吸に意識を向け、3秒かけて鼻から吸い、5秒かけて口から吐く（10～20回繰り返す）



お風呂は体をほぐす絶好の場所

肩こりや腰痛は、男女問わず多くの人が抱える悩みです。年齢とともにその割合は増し、これらの症状により普段から疲労を感じやすいという方も少なくないでしょう。主な要因は、慢性的な筋肉の緊張や血流の滞り。解消するには運動が効果的ですが、いきなり体を動かすと体を痛めてしまうなんてことも。

そこでご紹介したいのが、お風呂に浸かりながら体を動かす「入浴体操」です。実は、お風呂は安全かつ効果的に体をほぐす絶好の場所でもあります。入浴で体が温まり、柔軟性が高まることや、お湯の浮力で体が軽く感じ、動作の負担を減らせることなどがその理由です。

体操のコツは、リラックスした状態でゆったりと行うこと。副交感神経が刺激されると血流が良くなり疲労物質も流されます。入浴のもたらす幸福感を全身で味わいながら、肩こりや腰痛を和らげ、一年の疲れもほぐしましょう。

肩こり改善
ぽかぽか肩回し



1

左ひじを上げ、ひじで大きな円を描くようにして左肩を5回程度、前に回す。

2

反対に5回程度、後ろに回す。右肩も同様に行う。

腰痛改善
まるめ伸ばし



1

両手でひざを抱えて、背すじを伸ばす。

2

上半身をゆっくりと前に倒し、背中をまるめる。
1～2を5回程度繰り返す。

無理のない範囲で行いましょう。

ゆっくり湯船に浸かることでリラックス効果が期待されます。一年の締めくりに今回の内容が、皆さんの健康維持の参考になれば幸いです。