



～ ヤマケイ通信 ～


■ いつもお世話になっております。11月に入り、いつの間にか秋も深まってきましたね。
■ これから寒くなってくると、温泉などに行かれる方も多いのではないのでしょうか。
■ 今月のヤマケイ通信は、「入浴の効果」についてお話をさせていただきます。(^-^)



★お湯の持つ 温熱・圧力・浮力の3つのパワー

■  **温熱**・・・体が温まる事により、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れ、また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。

■  **圧力**・・・お風呂では水圧を受けます。この圧力はウエストが3～6cmも細くなるほど！この圧力で足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸の回数が増え、心肺機能が高まります。

■  **浮力**・・・お風呂では水の浮力によって体重が約9分の1程度になるので、筋肉や関節の負担が軽減され、緊張が解き放たれて体が軽くなります。そうすると副交感神経が優位になり、精神的にリラックスしてストレス解消にもなります。

★入浴効果の決め手は『湯温』と『入浴時間』

■ 入浴の効果は実はお風呂の温度によって変わってくるのをご存知でしたか？
■ 「熱いお湯が好き」という方も多いと思います。しかし、熱いお湯（42度以上）の場合は交換神経系を急激に刺激する事になり、血圧の上昇、心肺への負担も大きくなってしまいます。
■ 一番良い温度は **39度**前後で **10分以上**、この温度は胎児が母親のおなかの中にいるときの羊水の温度で、もっともリラックスでき、体の芯まで温まります。
■ また、湯冷めを防ぐ入浴剤などを入れれば、さらに効果アップですよ。

■ 疲れているけど、面倒くさいからシャワーで済ましてる方も多いと思いますが、入浴にはさまざまな効果がありますので、出来るだけ湯船に入り、心身ともに疲れを癒して下さいね。

■ ご講読有難うございました。次回来月号をお楽しみに(^-^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、テフロン加工、各種包装資材全般販売

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyokou.jp