



心も体も整える冬の入浴のすすめ

「忙しいから」「疲れているから」と、ついシャワーだけで済ませてしまう——そんな方も多いのではないのでしょうか。実はお風呂には、心と体の疲れを癒し、健康を整える力が秘められています。今回は、入浴がもたらすさまざまな健康効果と、正しい入浴法をご紹介します。



入浴による健康効果

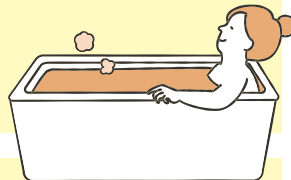
体を内側から温める

湯船に浸かると体の芯までじわりと熱が伝わり、血管が広がって血の巡りがスムーズになります。その結果、酸素や栄養が全身に届きやすくなり、冷えの解消にもつながります。



疲れを癒す効果

血流が良くなることで代謝が促され、疲れが取れやすくなります。心身がほぐれ、自然とリラックスできるのも入浴のうれしい効果です。



水圧によるリフレッシュ作用

お湯の中では全身に適度な水圧がかかり、軽いマッサージを受けているような感覚になります。この「静水圧作用」により、血流やリンパの流れが促され、むくみの軽減にも役立ちます。

筋肉の緊張をゆるめる

お湯の浮力によって体が軽く感じられ、関節や筋肉への負担が減ります。日常生活でこわばった肩や腰の張りをほぐし、体をリラックスさせてくれます。

清潔を保つ作用

お湯に浸かることで毛穴が開き、皮脂や汚れが落ちやすくなります。シャワーだけではなく、湯船につかることで肌をより清潔に保てます。

香りと蒸気でリラックス

湯気と香りに包まれた浴室は、心を落ち着かせる空間です。お気に入りの入浴剤やアロマを取り入れることで、自律神経のバランスを整える効果も期待できます。



寒い時期の安全な入浴方法を知っておこう

冬の入浴は、寒さによる寒冷刺激の影響で血圧が変動しやすく、入浴中の体調不良が指摘されています。

例えば、暖かい部屋から寒い脱衣所に移動した際の寒冷刺激による血圧上昇、熱い湯船に入ることによって交感神経が緊張し血管が収縮すること、また、長湯によって血管が拡張し血圧が急激に低下することなどが原因とされています。特に冬は、次の点に注意しながら入浴しましょう。



脱衣所をあらかじめ温めておく

洗い場はシャワーなどで温めておく

入浴の前後には水分補給をする

かけ湯をしてお湯の温度に体をならす

少しぬるめの温度で入浴する

運動後や飲酒後は入らない

豆知識

最適なお風呂の温度とは？

お風呂の温度は、たった数度違うだけで体への働きが大きく変わります。目的に合わせて温度を調整することで、より効果的な入浴ができます。

「日本浴用剤工業会」JHP参照

- ストレス解消・安眠: 38～40℃のぬるめ湯にゆっくり浸かる
- 活動前: 42～43℃の熱め湯に短時間で気分をシャキッと
- むくみ・疲れ: 40℃前後で深く浸かると水圧で血流改善
- 筋肉疲労: 熱めの湯で血行を促進
- 肌ケア: 40℃前後のぬるま湯で短時間、入浴後は保湿を忘れずに

裏面で、「お風呂の前後に飲むおすすめドリンク」を確認しましょう♪

＼お風呂の前後に飲むおすすめドリンク／

お風呂上がりには、つい冷たい飲み物をキューっと飲みたくなりますよね。でも、飲み物の選び方やタイミングによって、入浴の健康効果は大きく変わります。参考にしてみてください。

入浴前におすすめ

- コップ1杯(約200ml)の常温水や白湯をゆっくりと
- 体を温めるしょうが湯・ハーブティーなども◎
- 冷たい飲み物は胃腸を冷やし、のぼせやすくなるので避けましょう



タイミング

入浴30分
前まで

おすすめ

白湯・常温水・
しょうが湯

NG

冷水・
炭酸飲料・
コーヒー
(利尿作用)

入浴後におすすめ

- 汗で失った水分・ミネラルをしっかり補給
- 白湯、常温またはぬるめの麦茶・経口補水液・豆乳が◎
- アルコールは血圧変動や脱水を招くため避けましょう
- 冷たい飲み物は内臓を冷やすためNG



タイミング

入浴直後～
30分以内

おすすめ

麦茶・
経口補水液・
白湯・豆乳・
炭酸水

NG

冷たい飲み物・
アルコール



お風呂上がりの過ごし方で休息の質が変わる!?

風呂に入ったあと、ついスマートフォンを触ったり、冷たい飲み物を飲んだりしていませんか？実は「入浴後の過ごし方」こそが、心身をより深く休めるためのポイントです。

入浴によって身体の深部体温は一時的に上昇します。その後、体温がゆるやかに下がる過程で副交感神経が働きやすくなり、心と身体が自然と落ち着いた状態に整います。この「体温が下がり始めるタイミング」で眠気が訪れやすいため、入浴後10～30分の過ごし方が、休息の質を左右するといわれています。

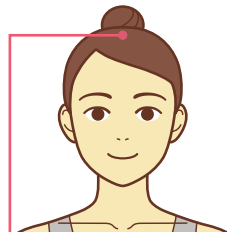
まず大切なのは、身体を急に冷やさないこと。湯上がり直後は血管が拡張しているため、冷風やエアコンの風を直接浴びると体調を崩すことがあります。タオルドライのあとは、ゆったりとした衣服を着て、肩や足元を冷やさないようにしましょう。また、水分補給と保湿ケアも欠かせません。汗で失われた水分を常温の水や麦茶などで補い、肌の乾燥を防ぐためには入浴後5分以内の保湿がおすすめです。皮膚表面の温度が下がる前に、クリームやオイルでうるおいを閉じ込めましょう。身体が温まっているこの時間帯は、ストレッチや深呼吸にも適しています。筋肉がやわらかく、血流も促されているため、軽く伸びをしたり首や肩を回したりするだけでも、心地よいリラックス感が得られます。就寝前であれば照明を少し落とし、「クールダウンの時間」を意識してみましょう。自然と眠りに入りやすくなります。

一日の疲れを癒やすお風呂のあとこそ、「整える時間」。身体を冷やさず、うるおいを守り、静かに呼吸を整える。そんな10分を意識するだけで、翌朝の目覚めがすっきり感じられるかもしれません。



百会(ひゃくえ)

不眠、頭痛、めまい、
手足の冷えなど



場所:
頭のてっぺん、両耳の先と鼻の
延長線が交わるころ

今月の健康レシピ

やさしい昆布だしに梅の酸味が香る 梅だれ大根



材料(2人分)

- 大根……………約10cm
- 梅干し……………3個
- 小松菜……………適量
- 昆布……………5cm角1枚
- みりん……………小さじ2
- 大根の煮汁……………大さじ2

ワンポイント

面取り・切り込みで
味がしみやすくなります。

下茹ではアク抜きと
煮崩れ防止に効果的。

作り方

- ① 大根は皮をむき、2～3cm厚の輪切りにする。
角を面取りし、片面に十文字の切り込みを入れる。
- ② 鍋に大根とかぶるくらいの水を入れ、
中火で10～15分下茹でしてざるに上げる。
- ③ 鍋に水と昆布を入れ、30分ほど浸してから弱火で加熱する。
- ④ 沸騰直前で昆布を取り出し、下茹でした大根を入れ、
竹串がスッと通るまで煮る。
- ⑤ 小松菜はさっとゆでて、小口切りにする。
- ⑥ 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。
みりん和大根の煮汁を加えて混ぜる。
- ⑦ 器に大根を盛り、小松菜を添え、梅だれをかける。