

住まいのかわら版

Vol.07
2024年7月

<発行>
有限会社 丸大建設
福島県岩瀬郡天栄村
TEL.0248-82-3038
FAX.0248-82-3088

夏こそ！お風呂で疲れを癒しましょう

暑い夏を乗り切るためにも、お風呂に入ることは大切！
入浴剤なども使いながら、楽しんでみてください♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「夏の入浴」です。

夏は暑さでヘトヘトになったり、冷房の効いた空間で体が冷えたりと、体調管理が大変。そこで、入浴で疲れを癒すポイントをご紹介します。

湯船に浸かると さまざまなメリットが

夏こそ湯船に浸かることで、さまざまなメリットがあります。

- 汚れや皮脂が落ちやすくなる**
日焼け止めや化粧品の汚れ、皮脂をしっかりと落とすことが大切。湯船に浸かることで、毛穴が開いて汚れが落としやすくなるので、あせもや肌荒れなどの肌トラブル回避につながります。

- 冷えや疲れの軽減が期待できる**

冷房の効いた空間にいて、なかなか汗をかけない環境でも、湯船に浸かれば汗をかくことができ、体温調整に役立ち、熱中症のリスク回避に役立ちます。



湯船に浸かると、深部体温を上げることができ、入浴後に深部体温がしっかりと下がることで、スムーズな入眠をサポートしてくれます。



ちます。

- むくみの改善に役立つ**

湯船に浸かると、体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わるそうです。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へ押し戻され、血液やリンパの流れを良くする手助けをしてくれるとか。それを静水圧作用というそうです。

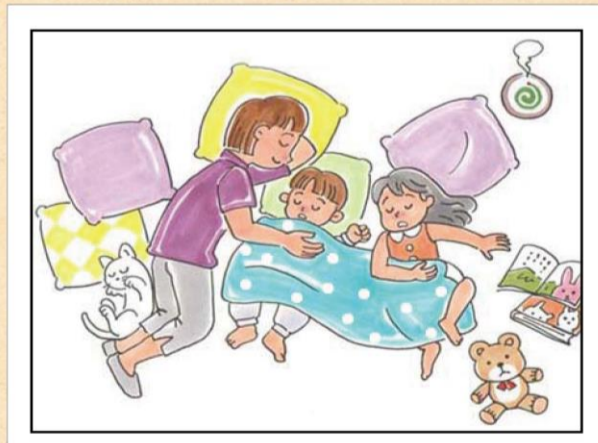
入浴剤を使うなど 快適にお風呂を楽しもう

「湯船に浸かるの、面倒！」というとき、入浴剤を楽しんでみてはいかがでしょうか？
今では、メント系の入浴剤も豊富で、湯あがりもさっぱり！スーパークール系は、より清涼感が期待できます。そのほか、柑橘系の香りはリフレッシュ効果をもたらしてくれます。さまざまな入浴剤のなかでもおすすめなのが、炭酸ガス系の入浴剤。温浴効果を高め、血行が良くなるので全身の新陳代謝が活発になり、疲れが和らぎます。ちなみに、炭酸ガス系の入浴剤は、入浴してから2時間以内の入浴がより効果的だそうです。ほかに、重炭酸入浴剤もあります。お湯に溶けると炭酸ガスが発生させ、その後、重炭酸イオンになって溶け込み、やわらかいお湯に。さらに、重炭酸イオンの濃度が長時間続き、

頭の体操

間違いさがしゲーム

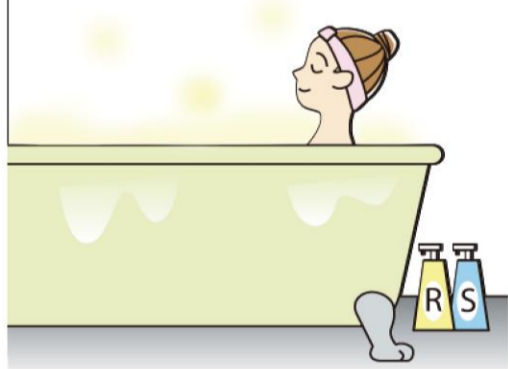
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

疲労回復に効果的です。

入浴時は、ちょっとした注意が必要。湯船の温度を高くしたり、長時間入りすぎると、のぼせる可能性があるのので気をつけましょう。浴室内の温度が高いな、暑いな、と思ったら、換気扇をつけたり、窓があれば開けるのもおすすめです。



湯船の温度は、38℃～40℃がおすすめ。10～15分程度ゆっくり浸かると、体の芯まで温まることができます。

もし、日焼けをしたら、湯船に入ると刺激になるため、シャワーをぬるめ

にし、水圧が調整可能なら弱めにした、ぬるめのかげ湯で流しましょう。体を洗うときも、手のひらでやさしく洗きましょう。

湯船に入るのがどうしても面倒！という場合は、大きめの洗面器などにくるぶしが浸かる程度までお湯をためて足湯をしながらシャワーを浴びると良いですよ。シャワーだけよりも温熱効果が上がって、疲れが取れやすくなるそうです。



脱水を防ぐため、入浴前後には必ず水分補給をしましょう！

裏面にも役立つ情報が満載！