

湯～つたりとお風呂ライフ

リラックス・バスタイムのすすめ

お風呂に求められている役割が変わってきている!?

家族のコミュニケーションの 場所となる

ハダカの付き合いが出来るお風呂は、コミュニケーションの場にもなります！お父さん、「最近子供さんがよくわからなくなった」、なんてありませんか？**大きめのお風呂**で子供さんと一緒のお風呂にはいってちょっとした温泉気分の中で子供さんの本音にせまってみませんか？でも考えてみれば親と子のお風呂の関係は、生まれる前から始まっているんですよね。新米パパ新米ママを対象に保健所が定期的に行っている「赤ちゃんのお風呂の入れ方教室」に、ご夫婦で参加する方が増えているそうです。早く我が子をお風呂に入れたいそんな気持ちががいっぱいの新米パパは、人形相手でも真剣なそのもの!! その関係、ながく続けたいですね。



主婦の家事の疲れをいやす ご苦労様のリフレッシュの場

主婦には、お仕事に行かれていた方もいれば、おうちの中を専業で守っておられる方もいらっしゃるでしょうね。お仕事とお家の仕事の両立をしているお母さんが大変なのはいうまでもありませんが、専業主婦をつかまえて「家の中なんて楽なものだ！」なんて考えているお父さんがいらっしゃれば、これは考え物。

主婦も意外と、大変なんです。最近、阿部寛が主演のTVドラマで「アットホームダッド」なんてのがありましたが、エリートサラリーマンが主夫になってみたら…思わぬ悪戦苦闘でした。主婦の苦労、わかってあげてくださいね。**お母さんにも、ぜひ「ご苦労様」のお風呂タイムをプレゼントしてあげてください。**リラックスしたお母さんがますます若さを保ち、ますますキレイになったら、お父さんホントにうけものですよ。



ゆったりライフは 健康のもと・ストレスフリー

家を建てる時、生活の場であるリビングや収納スペースだけでなく、お風呂の広さや設備にこだわる人が増えています。これは、お風呂が暮らしにとって大切な空間だという意識が広まってきたからなのかもしれません。

そう、現代のお風呂は、カラダを洗い清潔に保つというだけでなく、**健康で充実した毎日を過ごすために欠かせない設備**としての役割を担っています。温かいお湯に入ってゆったりとした時間を楽しめる**バスタイムは、私たちにとって、最高の癒しの時間**なのかもしれません。高度情報化社会・IT社会のなかで、ストレス・肩こり・腰痛・パソコンからくる目の疲労…。からだをむしばむ要素は、数えあげたらきりがありません。**バスルームをもっとリラックスできる空間に演出**しましょう。ジャグジーやジェットバスといった設備を取り付けるのも一案ですが、ちょっとした工夫でお風呂のリラックス効果を高めるのも有効です。**キャンドルを灯してその淡い光を演出したり、アロマオイルをつけてみたり、部分浴などを取り入れながら長めのバスタイムを楽しんだり…。**こうした入浴法は、副交感神経を刺激するらしいです。



ご家庭での お気軽リゾートライフ

お家に「住む」だけではなく「安らぎの空間」を求める方が増えてきました。**露天風呂**をつくったり、浴室の外側に**バスコート(お風呂専用の中庭)**。シースルーにしてお風呂の中から外に置いた観葉植物を見て**リゾート気分を味わえる**。外で涼んだりもできる。

通常囲いをつけて外部からは見えないように遮断するを設けて観葉植物や夜空を楽しんだり…。温泉旅行に出かけるのもいいけれど、お家にあればもっといい。それはまさにお家の中での**お気軽リゾートライフ**…です。



入浴には、温熱、水圧、浮力など、さまざまな効果的作用があります。

温熱的作用

お湯でカラダがあたたまると、血行が促進され、新陳代謝が活発になり、体内の老廃物や疲労物質の除去が促されます。とくに38～40℃のぬるめのお湯には、カラダを休ませる神経〔副交感神経〕に働きかけて、血管を開かせ、心身ともにリラックスさせる効果があります。

静水圧的作用

お風呂に入ると、カラダ全体に圧力がかかります。この圧力によって、手や足にたまった血液が押し戻されることで、血液やリンパ液の循環が促され、筋肉中にたまっている疲労物質も排出されやすくなります。これが、静水圧的作用。首までしっかりつかれば、胴まわりが3～5cm縮むほどといわれています。

浮力的作用

もうひとつ忘れてならないのが、浮力的作用。お湯につかると、浮力で体重が約10分の1になるため、筋肉にかかる負荷が減少し、筋肉の緊張がときほぐされます。浮力でカラダが軽くなると、精神的にもゆったりリラックスし、副交感神経が優位になるため、血管が拡張し、血液の循環がよくなります。

入浴でこころもカラダもリラックス



もっと入浴を楽しむために

お湯の温度を目的にあわせて選ぶ

ぬるめのお湯にゆっくり入る。それもリラックスするにはいいが、目的によっては熱いお湯に入ったほうがいいこともある。目的に合わせた入浴方法を選ぼう。

ぬるめのお湯にゆっくりと入る…ストレスの解消、リラックス、肩こりの解消、寝つきがよくなる、二日酔い**熱い湯にさっと入る…**目覚めをよくする、腰痛、生理痛、胃酸過多、気分を高める、冷え症の解消ぬるめのお湯にゆっくり入る。それもリラックスするにはいいが、目的によっては熱いお湯に入ったほうがいいこともある。目的に合わせた入浴方法を選ぼう。

肩までつかって入ったり、足だけ入る、など入浴の方法もさまざま。

日本人は肩まで入る全身浴が多いが、時と場合にあわせて部分浴を取り入れるとなお健康になれる。

半身浴…ご存知のとおり、ぬるめのお湯に体の半分だけつけてゆっくりと入る方法。全身浴に比べて心臓への負担が少なく、長く入ることで新陳代謝を促し、血行をよくする。冷え症解消にピッタリ。もし、寒いと感じるなら、肩にタオルをかけて。

座浴…おしりだけ入浴する方法。あまりなじみはないかもしれないが、月経不順、便秘、膀胱炎、痔疾などに効果的。バスタブに20cmくらいお湯をため、5～10分温まる。大きめの洗面器でもOK。

足浴…足がむくんだとき、立ち仕事で足がだるいときなどに効果的。また、冷え症の人は足先の血液の循環がよくなる。洗面器にお湯を入れて10～15分ほどつける。イスに座って行うとラク。

手浴…手や腕、肩などが疲れ凝ってしまったときにオススメ。熱めのお湯を洗面器に入れ、5～10分手首の上までつける。お湯の中で手をマッサージしたり、手のツボを押すと気持ちがいい。

顔浴…メイクをしている場合にはメイクを落とす。洗面器に沸かしたお湯を入れ、その上に顔を近づける(顔に湯気を当てるように)。大きめのタオルを頭からかぶり、洗面器と一緒に覆って湯気が逃げないようにするとほどよい加湿器がわりになり、顔の毛穴が開いて肌に潤いを与える。このあと、ぬるま湯で洗顔し、最後に冷たい水で洗うと毛穴がしまってくる。ただし、くれぐれもやけどにはご注意ください！

就寝の3時間ほど前に…ぬるめのお湯に、ゆったり20分。

さて、何分くらい、湯船につかるとよいのでしょうか。お湯の中で温められた血液が全身をめぐる、カラダが芯から温まるには、20分前後かかるといわれているので、20～30分かけて、ゆっくり入浴するのがよいようです。半身浴の場合なら、上半身が軽く汗ばむくらいの時間が目安になります。ゆったりリラックス入浴をした後は、ぐっすり眠って、一日の疲れを癒したいですね。そんな一日の締めくくりのポイントがもうひとつ。実は、就寝の3時間ほど前に、ぬるめのお湯に入浴すると、寝つきがよく、十分な睡眠がとれると言われています。これは、就寝の3時間ほど前に、運動などで体温を上げておくと、その体温が下がり始めるときに眠くなるため、寝つきがよく、すぐに深い睡眠に入れるという研究から導かれたもの。入浴にも運動と同じように、体温を高める効果がありますから、同じような効果が期待できそうですね。