

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

お風呂でぽかぽかリラックス

暑かった気温も徐々に落ち着き、朝晩には秋の訪れが感じられるようになってきました。ひと夏を乗り切り、夏の疲れが出ている方もおられるのではないのでしょうか。そんなときは、ゆっくりお風呂に入ってリラックスしてみたいのではないでしょうか。そこで今回は、お風呂のリラックス効果についてご紹介させていただきます。

効果その1: 「温熱効果」

お風呂の暖かさが身体を刺激しリラックス効果を生みます。また、お湯の温度によって、得られる効果も異なります。

♨️微温浴 (34度～38度) : 毛細血管への刺激が少なく、筋肉の疲れを解き放ってくれます。副交感神経が働き、リラックスへと導いてくれるのです。

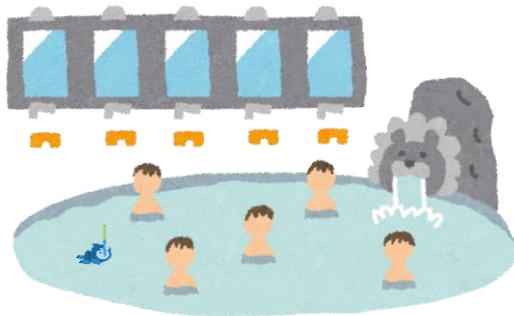
♨️中温浴 (38度～42度) : 筋肉の疲れを解き放ってくれるのはもちろんですが、血液循環が良くなり体の芯から温まります。リラックスへと導いてくれる副交感神経の働きが非常に活発になる温度です。

♨️高温浴 (42度～) : 交感神経が刺激されて新陳代謝が促されるので、心身共に活動的になり眠気を一掃してくれます。また疲労物質の乳酸を効率的に減らすことができるため、疲労回復に効果的です。



効果その2: 「浮力効果」

浮力には筋肉や関節の負担を軽減して緊張を緩和させる効果があり、体をリラックスさせていきます。



効果その3: 「水圧効果」

お湯の水圧によって足にたまっていた血液が押し戻されることで、心臓の働きが活発になり全身の血液循環が良くなります。また、お湯の暖かさも相乗効果となって、さらに血液循環が良くなり、肩こりや冷え・むくみ等の改善にも繋がります。

*長時間の入浴は体力を消耗してしまうので、様子を見ながら疲れのない程度のタイミングでお風呂を上げるなどの工夫することが大切です。また、お風呂の後には想像以上に汗をかいていますので、水分補給をするようにしましょう。

参照: http://stress-resolution.com/a_release/r3.html : お風呂でストレスを解消しよう♪

