

01

お風呂日和

～ おすすめの入浴方法 ～

2024年
9月3日

お風呂は、リラックスや疲労回復、健康維持にとって重要な役割を果たします。
この記事では、お風呂の効果を最大限に引き出すためのおすすめの入浴方法についてご紹介します。

1. 温度設定

ややぬるめのお湯にゆっくりと浸かることで副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られます。42℃以上のお湯では交感神経が刺激されるので、朝しっかり目覚めたい、気合を入れたいといった時におすすめです。ただし身体への負担は大きめなので、あまり体調がよくないときや長時間の入浴は避けましょう。

2. 入浴時間

入浴時間は15～20分程度がおすすめです。長時間入浴すると、身体の水分が失われすぎて逆に疲れてしまうことがあります。逆に短すぎるとリラックス効果が十分に得られないため、適度な時間を守ることが大切です。



3. 半身浴の活用

半身浴は腰から下をお湯に浸ける入浴方法です。
全身浴に比べて心臓への負担が少なく、長時間リラックスできます。



4. 入浴剤の使用

入浴剤を使うことで、香りや成分がリラックス効果を高め、疲労回復を促進します。入浴剤にはリラックス効果の高いラベンダーやカモミール、保湿効果のあるミルクバスやシアバター、美容効果のあるコラーゲンやヒアルロン酸を配合したものなど、様々な種類があります。