



Tales of water life

vol.4 身近な水「お風呂」

水は素晴らしい。水の利用は様々。「飲用」「料理」「加湿」等、水は形を変えて様々なシチュエーションでヒトにエネルギーを与え続けています。

今回は、水が「お湯」と言う形に変化することで、私達の生活に様々な効果をもたらす「お風呂」についてご紹介します。

「熱めのお風呂」と「ぬるめのお風呂」

ヒトは「熱めのお風呂が好き」「ぬるめのお風呂が好き」と好みが分かれるが、お風呂の温度とヒトに与える効果は違ってきます。

お風呂の温度は、もたらす効果によって選択するほうが良いでしょう。

熱めのお風呂(40 ~ 42 位)は、カラダを動かせる神経の交感神経に働きかけて、心拍数を高め血圧も増加することで新陳代謝が活発になります。

ぬるめのお風呂(37 ~ 40 位)は、カラダを休ませる神経の副交感神経に働きかけて、心身ともにリラックスさせ、長い時間(20分程度)つかることで血流が良くなりカラダを芯まで温めることが出来ます。

「水圧」と「浮力」

水がもつパワーは「水圧」や「浮力」として効果を高めます。

一日の活動で重力に影響され下半身に血液が溜まり「むくみ」として表面に現れますが、お風呂で半身浴などによって程よく下半身に「水圧」をかける事で、全体の血液のバランスも良くなります。

また、「浮力」によって、水の中では体重が10分の1になり、カラダにかかる負荷が減少し、筋肉がリラックスモードに入ることで、リラックス出来ます。

お風呂に入る事で、新陳代謝が活発になりカラダに必要な水と酸素と栄養素をしっかり補充することで、免疫力アップ、脂肪を燃焼しやすい体質にもなります。

お風呂の水は、様々なパワーでヒトを癒しています。温度や水圧、浮力、音、感触など、お風呂は家のリラックススペースの一つなのです。

Q1 ごはん？それともお風呂？

A「ごはんにする？それともお風呂にする？」なんて甘い新婚時代の一場面でありがちですが、



これはマチガイですから、残念!!

入浴すると全身に血液が回ること、消化に必要な血液が集まりづらくなり、消化不良や胃もたれの原因になります。入浴は、食前・食後ともに1時間程度は空けたほうが良いでしょう。

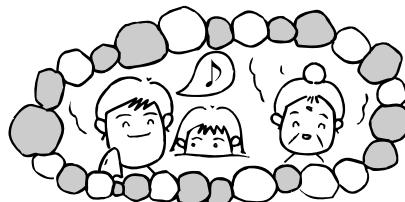
Q2 スポーツ&軽運動の後の入浴は？

A スポーツで汗を掻いた後は、お風呂にゆっくりつかってリラックスしたいところですが、これはマチガイですから、残念!!

運動した後カラダは、血液が酸素と栄養を運び、乳酸を除去するために筋肉へ集まり疲労回復を図るが、お風呂に入る事で全身に血液が分散されるため疲労回復が遅くなります。

スポーツの後はシャワーで汗を流し、ストレッチで乳酸を分散させた後に熱めのお風呂にサッと入る事をお勧めします。

お風呂ってきもちいいね♪



Q3 飲んだら入るな！入るなら飲むな！

A お酒を飲むとアルコールで神経が麻痺するだけでなく、体内は水不足状態になっていて血液もドロドロになっている事をご存知だと思いますが、そんな状態でお風呂に入ると温熱、水圧の刺激で心臓などに過度の負担をかけてしまいます。感覚は別として、飲んでる時も入浴でも脱水状態になっているのに、さらに入浴後にお酒を飲むとなるとカラダの中は砂漠状態になっていることマチガイない!!

目覚め効果を期待するなら、「熱めのお風呂」でシャキ!!

リラックス効果を期待するなら、「ぬるめのお風呂」でスッキリ!!

温泉は水に温泉成分が入っているため、さらなる効果が期待できます。

東川町には旭岳温泉、天人峡温泉という良質な温泉を楽しめる施設が身近にありますので、普段と違った環境でリフレッシュ&リラックスを楽しんでみてはいかがでしょうか？