

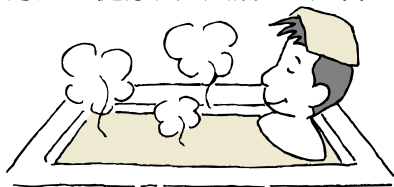
# Tea Time

ティー・タイム

お元気ですか

## お風呂はみんなの楽園です。

バスタブにはいるときの心地よさ。疲れもどこかに消えてゆきます。誰もが好きな入浴は、からだの汚れをとりさってゆくだけでなく、気持ちもリフレッシュさせてくれます。最も身近な健康法“入浴”に注目しましょう。



### 目的別に入浴する。

日本人は38 ~ 43 くらいを好みます。昔は冷暖房設備が不十分だったために、主に入浴でからだをあたためていました。日本人はお風呂好き、という理由も、こんなところにあるようです。

#### ■ 高温浴 42 以上

朝すっきり目覚めたいときに。交感神経の緊張をうながし、心身をめざませてくれます。肌に刺激があるので、長時間の入浴はさけましょう。

#### ■ 温浴 39 ~ 42

むくみ、冷えの解消に。

血液の循環がとてよくなります。

#### ■ 微温浴 37 ~ 38

疲れをとる。ゆっくり眠る。肩こりの解消に。副交感神経に刺激を与え、眠気をさそいます。リラックス効果が大きくて、筋肉もやわらげます。15分前後、ゆっくりとつかってください。みぞおちから下まで湯につかる半身浴は長時間つかっていても疲れませ



### 入浴効果を高めるはいいりかた。

#### シャワーでジャグジ気分

シャワーをバスタブに入れて、水力の力でからだをマッサージ。お腹や腰などの気になる部分や疲れた脚をもみほぐすときにとても便利です。

#### 温泉気分のうたせ湯

なるべく高いところからお湯をおとします。重力が手伝ってマッサージ効果も大きくなります。

### 入浴しない方がよいとき。

#### 食事の前後はさける。

食前の30分、食後の1時間は入浴をさけましょう。食事の前後に入浴すると、からだが温まることによって、血液が皮膚の表面に集り、逆に内臓に流れる血液が減って、消化機能が低下してしまいます。

#### 激しい運動のあとはさける。

運動後はからだを休めてから入浴しましょう。運動直後の入浴はからだに負担をかけてしまいます。

#### 飲酒後はさける。

お酒を飲んで入浴すると、温熱作用によって速くなっている心拍数はさらに高まり、血圧も低下します。立ちくらみ、貧血などを起こしかねません。



MEMO

富士火災海上保険株式会社

担当