

# お風呂で疲労回復 浴槽浴のススメ



寒い季節、一日の終わりに冷えと疲れを解きほぐしてくれるお風呂。日本人は世界中で類を見ないほどのお風呂好き民族といわれています。最近はシャワーですます人が増えていますが、疲れたときには浴槽浴がおすすめです。

## 冬場は8割以上の方が浴槽でリラックス

アンケート調査によると、冬場は8割以上の方が浴槽につかっています。また、入浴にかかる時間は「15分～30分未満」が56.5%で過半数を占めています。

## 3つの相乗効果で体ポカポカ

浴槽浴には温熱・浮力・水圧の効果があるといわれています。お湯につかることで水圧効果によるポンプ作用が、温熱効果で温まった血液を浮力効果で緊張から開放された全身にめぐらせ、その結果体が温まる、というように3つの効果がうまく機能しています。

また、入浴は冬場に気になる肌や目、ノドの乾燥、風邪予防にも効果的です。

### 入浴に温熱・浮力・水圧効果

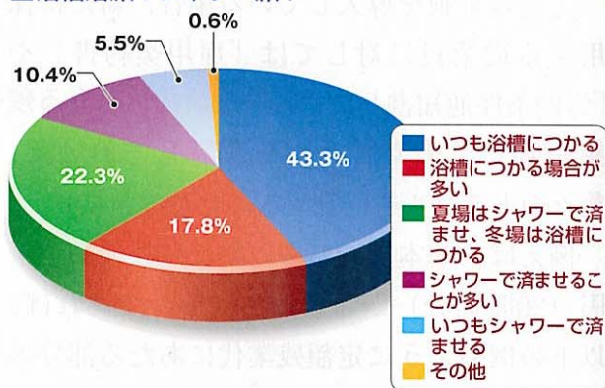
**【温熱効果】**.....  
体を芯から温め内臓の機能を促進。血行が良くなり新陳代謝が高まる。老廃物が排出され全身の疲れが取れる。お湯の温度は40℃前後が最もリラックスできるという。

**【浮力効果】**.....  
体重が10分の1程度になり、腕も脚も脱力できる。陸上では常に緊張を強いられている筋肉や関節が、水中では力を抜いてホッとできる。

**【水圧効果】**.....  
入浴中の水圧は腹部を3～5cmも縮めるほど。マッサージ効果で足のむくみや肩や腰のこりを解消。内臓のはたらきも活発にするため、便秘解消にも役立つ。

※首までお湯につかると水圧が大きくなります。心臓の弱い方や高齢者の方、高血圧の方には半身浴がおすすめです。

### ■浴槽浴派？シャワー派？



### ■入浴にかかる時間

- 15分未満..... 16.4%
- 15分～30分未満... 56.5%
- 30分～45分未満... 19.5%
- 45分～60分未満... 5.1%
- 1時間以上..... 2.4%
- 無回答..... 0.2%

資料「マイボイスコム」アンケート調査より

## 心拍数が上がっているときの入浴はNG!

疲れた体と心を癒してくれるお風呂ですが、注意点もあります。心拍数が上がっているとき（食後すぐ、飲酒后、運動直後等）の入浴は危険なので控えましょう。また、入浴はけっこうハードな運動で、体を洗う時間も含め30分程度の入浴は、1,000mのランニングと同じくらいエネルギーを消費するといえます。かけ湯はその準備運動の代わりになるので、念入りに行いましょう。入浴前後の水分補給も忘れずに！

### 【今月のことば】

佐伯 勇 (元近鉄名誉会長)

### 金貨のようにどこにでも通用するような人物になれ

佐伯勇氏(1903-1989年)は、近畿日本鉄道に日本最大の私鉄に育て上げ、近鉄中興の祖と呼ばれる。世界初の2階建車両による特急車「ビスタカー」の生みの親。1円硬貨は、日本国内だけしか通用しないが、金貨であれば、世界中、同じ1円の価値で通用する。この金貨のようにどこでも通用する人間になれ。つまり、どこにいても喜んで雇ってもらえるほどの実力をもった人間になれ、という意味である。