

お風呂に関して

季節の変わり目は寒暖差で体調を崩しやすくなりますね。湯船に浸かって、ゆっくりリフレッシュしたいですね。今回は、お風呂に関してご紹介させて頂きます。諸説ございます。今の地点で良いと思われるものをチョイスしました。ご参考までにご覧下さい。

デメリット

長湯やサウナは冷え症を悪化させる。

基本的に汗が出るのは、体温を下げる為です。汗を出すという事は体を冷やし、冷えを悪化させる事になります。逆に寒くて尿が出るのも体温を保つ為です。また皮脂膜が薄くなり、更に冷えやすくなります。

高温・長湯は控える。

高温（42度以上）・長湯（15分以上）は血液をどろどろにし、心筋梗塞や脳溢血の原因となります。飲酒後は更にリスクが高くなるので要注意。

合成洗剤の使用を控える。

主にボディークリームやシャンプー・リンスに含有。強力な界面活性作用で汚れを落としますが、皮膚を乾燥から守って保湿を保っている【皮脂膜】という脂の膜もはがしてしまい、逆に肌荒れやかゆみ、炎症を起こします。皮膚炎や脱毛、関節炎、ホルモンの分泌異常の原因にもなります。ちなみに、基本的に台所用洗剤や洗濯洗剤とシャンプーは中身が一緒です。柔軟剤とリンスも一緒です。分量比率や管轄省が違い、原材料の名称が変わります。

植物の精油を浴槽に入れるのも皮脂膜をはがして皮膚炎の原因となります。アロマテラピーに凝って肌あれをしていれば、それも同じです。

メリット

身体が適度に温かくなると自律神経のバランスが整い、副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできます。シャワーで済ませず、湯船に浸かりましょう。

むくみ・便秘の軽減・血行促進・新陳代謝が活発になる・老廃物の除去等

踵のお手入れ

泡立てネットなどでよく泡立てて、皮膚にあまり触らないように泡の圧力で5回程繰り返して洗います。

ゴシゴシ洗いは角質を傷つけて、より硬くなります。

浴室での事故防止

- *浴室や脱衣所を暖かくする。
- *浴槽に浸かる前に頭にお湯をかける。頭の血管を拡張させておく。
- *お湯の温度は40~41度程で、長湯はしない。5分・10分で充分。
- *飲酒後は、絶対に入浴しない。
- *お風呂の前後に水分補給
- *食前・食後の30分ほどは避ける。
- *薬の服用後等

理想的とされる入浴法

かけ湯を頭までしっかりする⇒湯船に浸かる（5～10分）⇒身体を洗う⇒湯船に浸かる（5～10分）⇒体はタオルでサッと拭き取るだけでOK！

あとはしっかりと保湿して下さい。

半身浴か全身浴かは気温や体調でその都度、変えて頂けたらいいと思います。

大事なのは、軽く汗ばむ程度にして気持ち良く入れるかだと思います。

入浴は本来、身体を温める為ではなく、清潔に保つ為のものです。

より効果的に冷え取りをするなら赤外線ヒーターが効果的なようです。

汗が出ないように足や腰を温める。太陽光線と同じ原理で体の芯から熱を発生させ、温めます。縁側で日向ぼっこが理想的かもしれませんね。