



シャワーで済ませがちな夏、でも…

ぬる湯で疲労回復

風呂好きの人も、夏はシャワーだけで済ませてしまいがち。だが、湯船につかれれば血行が良くなり、体がほぐれて疲れも取れやすい。夏も快適に入浴するには。

東京ガス都市生活研究所が2011年に首都圏の男女1193人を対象に行った調査によると、約4割が「夏はシャワー入浴、夏以外は浴槽入浴が多い」と回答。「一年中、シャワー入浴」

その理由として「シャワーで十分」「暑いときはお湯につかりたくない」が上位を占めた。しかし、夏は冷房による冷えや、屋外との温度差によるストレスなどから体の不調を感じやすく、「夏でもしっかり全身浴を」と同研究所主任研究員の藤村寛子さんは勧める。

就寝2～3時間前、入浴剤も効果

浴槽入浴は①体を芯から温める②水圧が加わることで血流やリンパの流れを促進する③浮力によって体の緊張がほぐれ、リラックスする—という

三つの効果がある。また、人間は深部体温が下がることで眠りに就くので、寝る前に風呂で体温を上げておく、よく眠れるとされる。

藤村さん自身、忙しいからシャワー浴で済ませることが多かったが、子どもが生まれてから毎日一緒に浴槽入浴。「生活リズムが整い、お風呂に入ることで体の緊張がほぐれ、深い睡眠が取れるようになった」と言う。

夏場の浴槽入浴は、疲労回復効果に加え、副交感神経が優位になって体をリラックスさせるぬるめの湯がお薦め。「38度くらいのお風呂に15～20分入ると、体がじっくり温まる。入眠しやすくなる就寝2～3時間前が理想的。朝に熱めのシャワーを1分浴びると、交感神経が優位になってシャ

キッと目覚め、体臭予防にもなる」と藤村さん。色や香り、温泉、ミネラルを加えて、気分をリラックスさせ、温浴効果を高めるのが入浴剤だ。炭酸ガスを発泡するものは血行を促進され、疲労回復の効果が高いという研究データもある。バスクリン（東京都千代田区）の広報責任者で温泉入浴指導員の石川泰弘さんは「炭酸ガスはお湯が熱いと抜けていく。ぬるめの風呂はいかが？」

お湯が効果的」と説明する。同社は炭酸ガスで温浴効果を高める「きき湯」シリーズから保湿剤や清涼成分を配合して肌をさっぱりさせる「冷泉炭酸湯」を発売中。花王も今春、高濃度の炭酸で入浴効果を高め、清涼成分も配合した「バブ メディ ケイテッド 冷涼クー」を発売した。今夜は、ゆったりお風呂はいかが？

①浴槽入浴の効果を3つ書きましょう。

[
[
[

②入浴は就寝時刻の何時間前が理想的でしょうか。

[

2015年7月13日 夕刊

年 組 名前

(小学校高学年・中学校・高校 体育、教員・保護者)