

体のだるさ解消する入浴方法

◎体のだるさの原因

1. 温度差疲れ 人間の体温調整機能は5℃くらいが限界
温度差の激しい場所を行き来するのは自律神経が疲れてしまって体温調整ができなくなる→食欲不振、体調不良の原因に
2. 冷え疲れ 1日中クーラーの効いたところ→筋肉が強ばってしまって肩凝りの原因に
冷たいものばかりとりがち→胃腸の温度が下がって動きが悪くなって
老廃物を溜め込みやすい
3. 睡眠不足からの疲れ クーラーを付けっぱなしで寝ると体の表面温度が下がり体の中では
体温を上げようと運動神経が活発に働く→結果いい睡眠がとれない
睡眠不足が重なっていったら疲れが溜まる

◎解消ポイント

1. お湯の温度は38度 自律神経の働きと関係がある
自律神経は、活発的に働くときの交感神経とリラックスするときに働く副交感神経とがある→切り替えがお湯の温度でできる
*リラックスしたい! 37℃~39℃のぬるめのお湯に浸かる 副交感神経を刺激
40℃~42℃の熱いシャワーを浴びる 交感神経を刺激
2. 浸かる時間は10分間
皮膚の表面温度を上げるのではなくて内臓温度を上げるのに必要な時間
内臓の温度を上げるには全身浴で10分が目安
お湯に浸かる利点1 ・温熱作用 お湯の温度で血流が良くなるから
お湯に浸かる利点2 ・水圧作用
水圧がかかって下半身の血流が心臓へ戻りやすくなる
水圧で横隔膜が圧迫されて呼吸数が増えて自然に血流が良くなってくると
新陳代謝が活発になり疲労物質を排出しやすくなる

金井学園長の独り言

夏の紫外線でダメージを受けた肌の新陳代謝を高める入浴法
1年間に温泉やお風呂で亡くなる方の数は交通事故者よりかなり多い。
飲酒後の入浴、高齢者・高血圧症の方は水分補給を適宜に行う。
食事直後の入浴、運動直後の入浴はひかえてください。疲労物質が排出されにくくなり胃や腸に血流が行っているのに血液を全身に巡らすことで消化不良を招きますので、食後1時間は入浴を控えましょう

