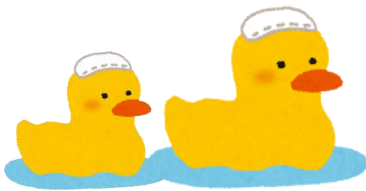


アスパークだより



No.476 令和3年3月15日 安達 南美

入浴で得られる効果

皆さんこんにちは!仕事が忙しいことを理由に、シャワーだけで済ませていませんか?湯船に浸かって、ゆったりした時間を過ごすことで得られる効果はたくさんあります!今回は、入浴するとどんな効果があるのかを紹介していきたいと思います!

1.疲労回復

入浴の1番の利点は、「身体の疲れを癒す事」です!!

入浴することで、体温が上昇して血行がよくなり、発汗作用が促進されます。

体にたまった老廃物を代謝することができるので、疲れを取り除きやすくなります。



2.体臭を抑えることができる

人間が生活をしていると、疲労物質である「乳酸」が少しずつ体内に溜まってきます!

乳酸が多くなると、汗に含まれるアンモニアの量も多くなってしまいます!

それによって、体臭がきつくなってしまう原因となります!!

シャワーだけだと、表面上の汚れを落とすことはできますが、体内に溜まった乳酸を

減らすことはできないので、体臭を改善できなくなります!!

また、ストレス軽減効果で皮膚の分泌を抑えることも出来、結果的に体臭に繋がる問題を解消することになります。

3.美容にも効果的

入浴と美容には深い関係があります。美しい状態を保ちたい人は、お湯にじっくり浸かることをおすすめします。

少し熱めの40~41℃前後のお湯に浸かることで、「ヒートショックプロテイン」という成分が多く分泌されます。この成分は、美容には必要不可欠な「コラーゲン」が減ってしまうのを防ぐ効果があります。

4.ダイエット効果にも!?

女性の方などで、ダイエットをしている人はなるべく入浴をする事をおすすめします!

入浴による血行促進効果により新陳代謝が高くなります。

新陳代謝が良いと、運動した際に、脂肪の燃焼効果が高くなります。

同じ運動量でも代謝が良い方が、消費するカロリーの量が多くなるので、ダイエットに効果的になります!

ただ、お風呂に入ることによってカロリーを消費するというのではなく、カロリーを消費しやすい体質に変えることがダイエットに効果的というわけです!



5.睡眠の質を高める事ができる!

入浴することで、睡眠の質を高める事ができるようになります。

お湯に浸かることにより、体の温度を一時的にあげることができます。

睡眠に入る時は、体の体温を少しずつ下げることで、眠りへと導入しています。

この一連の流れがスムーズに行えるようになるので、入眠時間を短くすることができるのです!

また、ストレスの発散や疲労を取り除く効果もあるので、睡眠を妨げる原因を除去できるのも、睡眠の質を高めることにつながります。

シャワーだけで済ませるよりも、入浴をするとこんなにいいことがあります。

皆さんも、疲れている時こそ、入浴をして心と体を癒しましょう!



入浴時の注意点!!

スマホ等しながらの入浴です!

日本国内での事故報告はありませんが、海外での事故が多発していて問題になっています!

入浴中に延長コードを使用して浴室で携帯電話を充電しながら入浴をしていた方が、感電死して死亡する事故がありました。

一歩間違えると死に繋がる危険性があるので、浴室に電子機器を持ち込まないようにしましょう!

水分補給を忘れずに!

入浴中はかなりの汗をかきますので入浴前と後の水分補給を忘れずに行いましょう!

参照:入浴することで得られる効果とは?お風呂で生活を快適に!