

アスパーク便り

No.421 8月15日発行

蜂屋 海

みなさんこんにちは！近頃は気温も落ち着いて涼しくなってきましたね。
夏の時期になってしまうと、ついつい湯船に浸からずにシャワーで済ましてしまう方が多いのでは？今回は夏だからこそおすすめできる「半身浴」について紹介いたします！

半身浴とは？

ご存知の方も多いかと思いますが、半身浴を知らない人のために説明しておきます！

半身浴とは、いつもより長めに身体の半分までお湯に浸かる入浴法です！

なぜ暑いのに半身浴がいいのか

今の時代どこに行ってもエアコンが普及していて涼しく過ごせますよね？

実はそれにより現代人は暑さに弱くなってしまっていて、体の芯が冷えてしまっているようです。

また、隠れ冷え性になってしまったり、クーラー病になり自律神経が乱れてしまうのです。

そこで身体の芯から温めるのにおすすめなのが半身浴なんです！

裏面へ

半身浴の方法

待ちに待った本題です！

方法は簡単！

・38℃程度のお湯をだいたいみぞおちの高さまで浴槽にためる

・20分入る

以上です！

とてもお手軽ですよ！しかし半身浴の際に注意して欲しいことがいくつかあります。

半身浴の注意点

・食後30分は入らないようにする

食後の入浴は消化不良を起こしてしまったり、身体に負担を掛けることになってしまいます。

・水分補給をする

半身浴は結構汗をかくので、多めに水分を摂るようにしましょう。

・汗をかいてきたら湯船から出る

汗をかくのに大体2.30分かかるとはありますが、それ以上入ってしまうと熱中症などになる恐れがあるので注意しましょう。

最後に

湯船から上がったあとにさっと冷水シャワーを浴びると、この時期は特にさっぱりして自律神経改善にもいいそうなのでぜひお試しあれ！



参照：夏冷え対策、猛暑対策！快適な真夏の入浴法とは？