

毎日入浴は最強の健康法！ 入浴のメリットとは？

2023年2月号

暖かいお風呂に浸かると心と身体の疲れを癒すだけでなく、美容効果、寝つきを良くする、カロリー消費できるなど、数々のメリットがあります。多くのメリットがあるお風呂の効果を見直してみませんか？ 知って得する入浴健康法を紹介します。



40代以上の方は必見！

毎日入浴は要介護、病気になりにくい



早坂信哉氏（東京都市大学人間科学部教授）らの研究によると、65歳以上の高齢者1万4千人を対象とした調査（3年間追跡）で「週2回以下の入浴」の人に比べて、「毎日入浴」する

人は要介護になるリスクが29%低い。さらには、40～50代の約3万人を対象とした調査（20年間追跡）では、**脳卒中や心筋梗塞を起こしにくい**ことも報告されています。

このように**毎日入浴をすることで、健康を保つことができることの1つの証明**となっています。特に40代以上の方には見逃せない事実です。では私たちの身体にとって、入浴はどんな良い影響を与えてくれるのでしょうか？

入浴の3大メリットとは？



① 体ポカポカ！体も軽快！寝つきも良くなる！

暖かい湯船（**温熱**）に浸かると、血管の拡張、心臓から送り出される血液も増えて、**全身に血液が巡ってくれます**。血液は体の隅々まで行き渡り、代謝が活発になり身体は大幅にリフレッシュされます。また、温熱効果で神経の高ぶりが抑制され、**精神的ストレス解消や慢性的な肩こりや腰痛の緩和に効果が期待**できます。

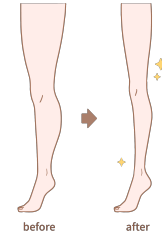
参考) 入浴によるカロリー消費量

入浴は体のエネルギーを消費しています。42°Cのお湯に20分間浸かると約220kcal、40°Cでは約100kcal、39°Cで約50kcalとなります。熱いお湯、長湯がカロリー消費は高いですが、体に対する負担は大きいので適切な温度や時間での入浴を心がけましょう。

② 全身の筋肉の緊張をほぐし、関節をゆるめます！

水中では**浮力**が働き、首まで浸かると「**体重は約10分の1**」になります。体重60kgの方であれば、たったの6kgぐらいになるのです。あたかも体がふわふわ浮いて、腰や膝の負関節がゆるみ、全身リラックス状態になります。

③ ふくらはぎ、お腹を優しく締め付け！ 全身マッサージ効果で早い疲労回復！



立った状態で首まで浸かる**入浴を10分間行なった日本の研究により**ますと、「**お腹は0.8cm減少**」、「**ふくらはぎは0.5cm減少**」と、結果を報告しています。※1 これは、水中では**静水圧**という**全身に水圧が全方向から加わり、血液やリンパの流れをスムーズにする効果**があるからです。いわゆる入浴をするだけで、全身マッサージ効果が得られるわけです。足に溜まった疲労物質を素早く心臓に戻してくれますので、むくみ解消にも一役買っています。

※1 「静水圧による胸囲,腹囲,大腿周径及び下腿周径の変化」日温気物医誌 第64巻4号2001年8月

健康のための入浴法とは？

では日常においてどのように入浴をすれば良いのでしょうか？ 入浴の目安を紹介します。

▼入浴は身体の水分会失われます

入浴で盲点になるのは身体の脱水です。1回の入浴（後1時間含む）によって400～600mlが発汗によって水分が失われるという報告があります。そのため、入浴前後でコップ2杯分程度の水分補給が必要となります。塩分補給のためにもスポーツドリンクはオススメです。特に血圧が高い方は要注意です。

疲労回復のための入浴の目安

タイミング／就寝前の1～2時間前

食事前／夕食前は、1時間以上空けて入浴

入浴時間／全身浴10分間程度、半身浴20分間 ※途中休憩OK

湯船の温度／40℃程度

【注意点】体調に合わせて入浴しましょう。また心臓や高血圧など疾病がある場合は必ず医師にご相談ください。

目的別の入浴法とは？

●美肌を保つための入浴法

38～40℃のお湯に入浴。肌を痛めないよう、タオルでゴシゴシと洗わないようにします。お風呂上がりには保湿剤を塗って肌に潤いをあたえます。



●ストレス解消のための入浴法

就寝の1時間前、38～39℃低めのお湯にゆっくりと浸かります。（15～20分間程度）

●足のむくみ解消のための入浴法

40℃のお湯、半身浴で15～20分間入浴します。入浴の間に足の指のグーパー、足首の曲げ伸ばし、膝の曲げ伸ばし体操を20回行いましょう！

冬場の入浴について： 室温が低い場所で脱衣をすると血圧が急上昇し、次に熱いお湯に浸かることで急激な血圧低下が起こります。急激な温度差は身体に大きな負担をかけて、命の危険性も伴います。 脱衣所は20度以上を目安に暖かくしておき、浴室ではシャワーから給湯することで蒸気で浴室の温度が高くなります。

無料
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの**1分**！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

