

# お風呂で健康宣言

## 一、温体のススメ

1日の活動を終えて、ゆったりと温かいお風呂につかる。ものすごく体にいいんです。お風呂に入ると「温熱作用」が働き、血液の循環が良くなります。そのため、体の隅々に酸素と栄養が行きわたり、老廃物が洗い流されます。

期待される効果

- ・血液循環が良くなる
- ・新陳代謝を高める
- ・痛みが軽減する
- ・柔軟性が高まる



## 一、発汗のススメ

お風呂につかると、毛穴が開き毛穴の汚れが落ちやすくなります。また、発汗は体が十分温められた証拠です。適度な発汗は体温調節機能や自律神経機能の改善につながります。ただし、熱中症予防のため、だからだと発汗する前に湯船から一旦出るようにしましょう。

期待される効果

- ・新陳代謝を高める
- ・美肌効果



## 一、会話のススメ

子供のころからの「裸の付き合い」は、コミュニケーションやマナーを学ぶ場になっていました。裸同士の付き合いは心理的距離を縮めてくれる効果も期待できます。親子やお友人との会話も弾むでしょう。

期待される効果

- ・コミュニケーション能力の向上



## 一、満喫のススメ

大きなお風呂では、脳波のアルファ波が増え、よりリラックス感が大きくなります。入浴後も、休憩所や食事処、リラクゼーションサービスのご利用で、楽しく健康づくりをしてみませんか。

期待される効果

- ・リラックス効果
- ・リフレッシュ効果

## 一、継続のススメ

健康的な体づくりには、良い習慣を継続することが大切です。お風呂で簡単なストレッチを行ったり、定期的に適度な発汗をすることが好ましいです。体の負担は最小限にしましょう。

期待される効果

- ・健康促進
- ・血行促進効果

監修

一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所所長  
東京都市大学教授 博士(医学) 温泉療法専門医

早坂 信哉 医師