

湯ぶねに入ろう

平成 30 年 7 月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏



体育祭が無事に終わりました…と思う間もなく、生徒の皆さんは合唱祭のために日々練習に励んでいます。梅雨のジメジメした時期でもあり、体の疲れや心のストレスがたまっている人も多いと思います。

こういう日は、ゆっくりと湯ぶねに入って、心と体の疲れをとりましょう。

お風呂の温熱効果によって体が温まって血行がよくなり、疲れがとれます。それだけではなく、温度を変えることで自律神経をコントロールすることが出来ます。個人差はありますが、40度以下のお湯につかると、心と体が落ち着きます。精神的に安らぎ、リラックス出来るので、ストレスが解消します。

逆に、42度以上の熱いお風呂に入ると、心と体が活動的になります。新陳代謝が促進されて、リフレッシュします。汗をかいて老廃物が排出されるので、体の疲れがとれます。一日の終わりに、疲れを癒やしたい時にはぬるめのお風呂に、朝などに眠気を飛ばして頑張りたい時には熱いお風呂に入るといいかもしれません。

湯船に入ると、水圧効果によって血液の循環がよくなります。更に、筋肉をほぐしたり、リンパの流れをよくしたりするマッサージ効果もあります。

水には浮力という力がありますので、お風呂の中では、私たちの体重は約9分の1になるそうです。その分、自分の体にかかる重力から解放されることとなります。重力から解放されると、間接や筋肉への負担が軽くなるので、緊張がほぐれてリラックスします。この他、入浴には睡眠の質を向上させる働きもあります。



こうした効果は湯ぶねに入ることで初めて得られるものなので、シャワーだけでは得られません。つつい、シャワーで済ませたくなる時期ですが、たまにはゆっくり、のんびりと湯ぶねに入って、心身の疲れを取り、ストレスを解消しましょう。

