

## 健康に良い入浴方法

カラダを清潔に保つだけでなく、日常から離れカラダもココロもリラックスできる「お風呂」。  
お風呂には医学的にも次のような健康作用があります。



### 1. 温熱作用

温熱により皮膚の毛細血管が広がり、血流が改善。体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。  
肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の柔軟性を高める効果もあります。

### 2. 浮力作用

体重が軽くなる働きのこと。プールや海に入ると体が浮くように、湯船でも浮力が働いていて、体重は普通の10分の1になります。そのため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。

### 3. 水圧作用

お湯に全身がつかると、腹囲が3~5cmほど縮むとも言われるほど、カラダに水圧がかかります。  
それにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進。むくみの解消にもつながります。  
ただし、心臓や肺へ負担がかかるため注意が必要です。

## お湯の温度を使い分ける

### 42℃以上のお湯

#### 高温浴

いわゆる“熱い湯”でカラダを活動させる時に働く交感神経を活発にし、カラダもシャキットする興奮状態に。新陳代謝を促す効果もあり、朝の目覚めにはもってこい。しかし、就寝前の高温浴はカラダが目覚めてしまうので、逆効果になります。

### 37~40℃未満のお湯

#### 微温浴

いわゆる“ぬるま湯”で全身浴にオススメ。  
カラダに対して鎮静的に働く副交感神経を活発にし心臓を抑制して脈拍を減らしたり筋肉を弛緩させたりします。  
肩こりや腰痛の緩和などに、カラダのリラックスにもぴったりです。

### 温度差で違うカラダへの影響



### 入浴時の注意点

1. 温度差を無くす。  
(浴室と脱衣所の温度差)
2. 飲酒後は入浴しない。
3. 入浴前後の水分補給。
4. 食後 30分~1時間は間をあける。
5. 運動直後の入浴はしない。



【こんな症状の方は「冷房病」かも!?!】

- 足がだるい
- イライラする
- 食欲不振・下痢
- 体がだるい、疲れやすい
- こりや腰痛
- 肌荒れ

冷房病とは正式な病名ではなく主に冷房が原因として起きる「自律神経のバランスが乱れた状態」のことを指します。



冷房病にならないための予防法

1. 自律神経にストレスをかけない… 保温  
エアコンの温度設定は28℃を目安として寒いと感しない温度にするといいですね。
2. 自律神経のストレスを解消する…**運動**・**食事**・**入浴**  
★オフィスなどでは一時間に一度足先を動かすことをこころがけ血流を良くしましょう。  
★冷たい食べものや飲みものとりすぎに気を付け、ショウガやにんにく等カラダを温める物を取りましょう。  
★シャワーだけではなく湯船につかることで、水圧により全身の血行が改善します。ふくらはぎをマッサージすることで、さらなる効果が期待できます。

～スタッフ募集中～

お気軽にぜひご連絡ください。

【 043 - 213 - 3890 】

「活カヨガ」に参加しませんか?

<<各教室のご案内>>

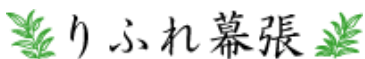
- ★毎週月曜日 8時～8時30分  
場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張
- ★毎週水曜日 13時30分～14時30分  
場所：八千代の里接骨院
- ★毎週木曜日 8時～8時30分  
場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張



- ★毎週土曜日 8時10分～8時40分  
場所：花見川整骨院
- ★毎月第2土曜日 13時～14時  
場所：大久保接骨院
- ★毎週土曜日 15時15分～16時45分  
場所：幕張コミュニティセンター

詳しくはHPでCHECK! →

<http://ref-makuhari.jimdo.com/>



【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】[http://kokushu.com/r\\_makuhari.html](http://kokushu.com/r_makuhari.html)

8月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30 (第2土曜～12:00)	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	陶山 10:00～19:00	竹村 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	陶山 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
			野口 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	内山 12:00～20:00	野口 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます