

お風呂でリラックス

済生会高岡病院 山崎 かな子

昨年末にお風呂のリフォームの為、自宅で約1週間お風呂に入れなかった期間がありました。その間、温泉で1泊と銭湯通いをしていました。大浴場では、ゆったり足を伸ばして身体もポカポカとして、とても気持ち良かったです。お風呂は、心身をリラックスさせるのに最適な場所です。その理由について調べました。以下の3つです。

- **体温が上がることで副交感神経が活性化する**

体温が上がる事で副交感神経が活性化し、心身がリラックス状態になります。特に、38～40℃のお湯にゆっくりと浸かることで、効果的に体温を上げることができます。

- **水圧によってマッサージ効果を得られる**

首までお湯に浸かると全身に約500kgの水圧がかかるといわれています。これは全身をマッサージされているような効果があり、筋肉の緊張をほぐし血行を促進します。

- **浮力作用で体全体の緊張がほぐれる**

水中では浮力が働くので浴槽に浸かることで身体が浮き上がります。すると、筋肉や関節にかかる負荷が軽減され、体全体がリラックスします。

一日の終わりにお風呂でゆっくりとリラックスすることは、その後の眠りの質にも大きく関わってきます。次の日に疲れを残さず、しっかりと心地よい睡眠を取るためにも入浴は大事です。

我が家のお風呂もリフォームが終わり、自分だけの空間でお風呂に浸かり疲労回復効果を得て快適に過ごしています。ただ、のぼせるといけないので長湯しないように気を付けています。

