

リラックスする入浴法

まずは自宅のお風呂でも気軽にできる入浴法からです。よりリラックスできると言われているのは、次の2つの方法です。

【半身浴】

リラックスできる入浴法の1つが「半身浴」です。その理由は、半身だけお湯に浸かると、体がゆつくり温められるため、副交感神経の働きが活発になり、神経の緊張をほぐしてくれるという入浴法だからだそうです。次に自宅のお風呂で半身浴をする時の方法は次の通りです。

- ①浴槽の1/3ぐらいまで、40℃以下のぬるめのお湯を入れます。
- ②お風呂用のイスを利用して、上半身と腕がお湯から出るようにします。またできる限りフタをすると、蒸気が中でこもるため、なお良いそうです。
- ③できれば目を閉じて、20〜30分ほど静かにお湯に浸かる方が良いでしょう。それでは逆にいろいろ考えてしまうという人は、本や雑誌を読んだり、好きな音楽を聴きながら入るといいそうです。

【足湯】

足で温められた血液が全身に回ることで、体全体がゆつくり温まるという

【ローズ】

観賞用としても華やかで人気がありますが、その香りにはリラックス作用があるそうです。

【ラベンダー】

お茶として飲むとリラックスできるというラベンダー。お風呂もいいそうです。特に眠れない時などに試してみてください。

【菖蒲】

5月といえば端午の節句。端午の節句と言えば菖蒲湯ですね。実は菖蒲の香りもリラックスできるそうです。今年はぜひ入ってみてください。

【みかん】

皮をむいただけでさわやかな香りが広がるみかん。この香りは緊張やストレスを和らげてくれるそうです。

【りんご】

冬になると温泉宿や温浴施設のお風呂でりんごをまるごと浮かべている所を見ますが、甘酸っぱいこの香りも、リラックスできるそうです。

自宅でハーブを使ったりフルーツの皮を使ったりするのは、下準備などが面倒、そんな方もいるのではありません。みかんやりんごは旬を過ぎてしまいましたが、そんな時には、こういった香りの入浴剤を利用するというのも一つの方法ですね。お気に入りのものを見つけて、何だかイライラする、そんな時に使ってみてはいかがでしょうか。

足湯も副交感神経の働きが活発になる入浴法です。体がだるい時や寝付きにくい時にもおすすめです。お風呂でなくてもできますし、足湯施設は様々な所にありますから、気軽にできる方法とも言えますね。足湯の方法は次の通りです。

- ①バケツなどに41℃前後のお湯を入れます。38℃ぐらいのぬるめのお湯から始めて、さし湯をしながら42℃ぐらいまで上げていくという方法もいいそうですよ。お風呂で行う場合は、浴槽の縁に腰かけて、膝から下が浸かる程度にお湯を張って下さい。
- ②浸かる時間は10分〜20分ぐらいが目安のようですが、顔が火照る程度がいいそうです。発汗するまで浸かっていると、逆に疲れてしまうこともあるそうなので、気を付けて下さい。

ちょっと時間のある時にチャレンジしてみてください。また手を温めるのもいいそうですよ。

フルーツやハーブなどでリラックス

フルーツやハーブなど、その香りでリラックスさせてくれるものもあります。ここでは代表的なものをいくつか紹介します。

やっぱり温泉でリラックス

4月号で、療養泉の一般的適応症に「ストレスによる緒症状」というのが加わったことを紹介しましたが、温泉に入ることでもリラックスできますね。また、これも以前紹介したことがあります。温泉入浴の効果の1つに「転地効果」というがあります。日常生活から離れることによるストレスからの解放や、出かけた温泉地の自然環境がよい影響を与えてくれるというところもあるそうです。

温泉地に行くなんてとても無理。そんな方は、休日のひと時を、お近くの温浴施設で過ごしてみてもいかがでしょうか。露天風呂に入ったり、入浴後に休憩所でゆつくり休んだり、マッサージやエステなどを受けたり、おいしい食事を味わえば、さらにリラックスできそうです。温泉旅行と温浴施設の利用、その時のご自身の状態で良い方法を選んでみるのがよさそうです。

いかがでしたか？

「ご自身が一番「気持ちいいな」と思える方法を探していただき、お風呂で上手にストレスを解消してみてください。

4月からの新しい環境に慣れず、5月に入って今でも何だか疲れも抜けない、そんな人もいるかもしれませんね。そこで日頃のストレスを少しでも解消できるよう、入浴法やお湯、温泉と、お風呂でリラックスできる方法をご紹介します。

特集2 疲れが溜まる5月は お風呂でリラックス

【参考文献】
●暮らしのならわし十二月(飛鳥新社)
●温泉ソムリエテキスト