

あなたの順番はどんな感じ？ 温浴施設の利用中、 こんな時の順番は？

何かをしようとする時、
誰でも自分なりの順番があると思います。
お風呂もそうではないでしょうか。
そこで今回は、温浴施設などを利用する時の浴槽に入る順番や、
体を洗う時の順番など、お風呂にまつわる順番についてのお話です。



内風呂と露天風呂、 どっちが先？

温浴施設に行った時、内風呂と露天風呂はどちらに先に入りますか？まずは自宅に無い露天風呂に入る、という方もいるかもしれませんがね。でも体が冷えている状態でいきなり露天風呂に入ると、血圧が急上昇し、体に影響があることもあります。一般的に考えて、露天風呂は内風呂よりも温度が低い所にありますから、まずは内風呂に浸かってから露天風呂に入るようにしましょう。その前にかけ湯も忘れずに。

体を洗うのが先？ お風呂に入るのが先？

お湯に浸かるのが先か、体を洗うのが先か、これも人によってきつと違うはずですね。特に天然温泉などには乳化作用のあるものが多く、古い角質をとったり、毛穴の汚れを浮かせたりしてくれるんですね。入浴前にボディタオルなどで体をゴシゴシ洗わず、温泉に浸かっからの方がいいそうです。ただしかけ湯は必ず、そして汚れている部分はボディソープなどで洗ってからお湯に浸かりましょう。また温浴施設によっては、先に体を洗うのがルールに

体を洗う時は頭から？ 体から？

温浴施設だけでなく、ご自宅のお風呂でもそうですが、体を洗う順番というものもそれぞれかもしれません。これは温浴施設でも決められているわけではありませんが、まずは頭から洗う方がいいそうです。その理由は、シャンプーやコンディショナーの成分にあります。あとから頭を洗うと、そのコンディショナーの成分が顔や背中に残ってしまい、それが肌トラブルを起こすこともあるそうです。ですからまずは頭から洗うのがおすすめです。ちなみに体を洗う時には、心臓から遠い体の末端から中心へ向かって洗うと、血行を促してくれるそうです。あくまで血行促進という点からみた方法ですが、よろしければ試してみてください。

サウナとお風呂、 どっちが先？

温浴施設に行くと、必ずサウナを利

風呂とマッサージ、 どっちが先？

お風呂の中ではありませんが、温浴施

設にはマッサージコーナーを併設している所が多くあります。お風呂とともに利用する方も多いのではないのでしょうか。そんな時はお風呂とマッサージ、どちらを先に利用した方がいいのでしょうか？これはどちらが正しいと判断するのは難しいようです。入浴前なら、筋肉をほぐし、血流が体の隅々まで行き渡るため、その状態が持続しやすいそうです。入浴後の場合は、血流の良い状態で受けるため、体の深部へマッサージができるそうです。ただし、心臓への負担がかかるようですので、心配な方は少し休憩をしてから入浴したり、マッサージを受けるようにしてみてください。

いかがでしたか

順番なんて自由にさせて！
と言いたい方もいると思います
が、どの順番も公衆の使う施設
設を利用する上でのマナーと、
体への負担を軽減するという
意味に基づいています。温浴施設
や温泉宿なども公衆施設です
ので、周りの人も、そして自分
も気持ちいい順番で利用しまし
ましょう。

