お風呂をちょっと楽しむために…



・バスピロー ¥1000~2000

アロマや音楽など聴きながら、バスタブでゆっくりとく つろげる癒し系アイテムなので半身浴が好きな方にオ ススメです。



・コンパクトジャグジー ¥5000~10000

吸盤で浴槽にくっつけるだけの簡単取り付けで自宅の お風呂がジェットバブルバスに大変身!



・お風呂用プラネタリウム ¥2500~20000

お風呂に浮かべるだけで異空間。

風呂やリビングなど場所を問わずお部屋をプラネタリ ウムにできます。



• ダックバスライト ¥1500~2000

ぽわ~んと光るアヒルのバスライトをお風呂に浮かべ てリラックスしたり、お風呂のライトを消してやさしく 光るアヒルに癒されます♡

効き目には個人差があります。



- ストレスとお風呂の関係
- 正しい入浴法 \diamond
- アロマ・入浴剤
- お風呂後に効果的なストレッチ
- \diamond ふじみ野キャンパス・本郷キャンパス付近の温泉



/ \ / = / / \ / = / / \ / = / / \ / = /

ストレスとお風呂の関係

ストレスってなーに?

ストレスとは、外部からの刺激を受けた時に生じる緊張状態のことをいいます。 そのため、自律神経の交感神経が優位になった状態になり、長時間その状態が 続くことで、体が緊張し続け、様々な不都合が生じてしまいます。

自律神経とは??

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。この二つの神経が バランスを取り合い、脈拍や消化活動などの身体の機能をコントロールしてい ます。しかし、人はストレスを感じると、交感神経の活動が高まり、心身を休 息させることができず、疲弊してしまいます。

つまりストレスは・・・ 自律神経のバランスを 乱す原因となる!!

では、そんなストレスを解消するために、お風呂の効果について触れていきたいと思います!!!!!!!!!!!!!!!!!!

【料金】平日 750 m 土日祝日 850 m 22:00~24:00 平日 530 m 土日祝日 630 m

【アクセス】ふじみ野駅西口より大井循環行きバス

3つ目のバス停「上苗間」下車

(HP) http://www.manainoyu.com/ooi/

〇岩盤房きらく

駅から徒歩2分と近くて便利!

4種類の岩盤浴(女性限定有り)と3種類のお風呂があり、炭酸カルシウム温泉は、肩こり、疲労回復、冷え性、リュウマチなどの効能があります。

15歳以下が入店 NG のため、一人の時間をゆっくり過ごしたい方や、岩 盤浴デートにおススメです!

【料金】 入浴のみ 950 m 入浴+岩盤浴 1400 m 【アクセス】東武東上線「みずほ台」駅 徒歩2分

(HP) http://g-kiraku.wixsite.com/ganbanyoku

〇小さな旅 川越温泉

温泉が9種類、サウナが3種類と豊富なバリエーションが魅力!5種類の温度帯の温泉があり、様々な年齢層の方が楽しめます。効能は神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復などなど

【料金】平日 800 m 土日祝 900 m

【アクセス】東武東上線「川越」駅 徒歩25分

[HP] http://www.kawagoe-onsen.com/







学校周辺の温泉



〇前野原温泉 さやの湯処



4種類の露天風呂、6種類の内湯が楽しめる温泉!神経症や冷え性に効果があ る。都内では珍しいにごり湯の源泉かけ流しの温泉が魅力!塩分濃度の高い温 泉のため、塩分が肌に付着し汗の蒸発を防ぎ、湯冷めしにくくポカポカした状 態が続くそうです!

【料金】平日 870 四 土日祝 1100 四

【アクセス】都営三田線 「志村坂上」駅 徒歩8分

(HP) https://www.sayanoyudokoro.co.jp/

〇富士見湯 (銭湯)

昔ながらの雰囲気が漂う銭湯です。かっこいい!!

壁に描かれている富士のモザイク絵を眺めながら、電気風呂、ジェットバス、 薬湯など5種類のお風呂が楽しめます。

【料金】大人 460 円

【アクセス】都営三田線 「春日」駅 徒歩5分

○真名井の湯



炭酸が溶けこんだ、弱アルカリ性の炭酸泉は、高血圧の改善や疲労回復、リラ ックス効果が期待できます。広々とした内風呂は種類豊富なお風呂が勢ぞろ ()!!!



ストレスとお風呂

入浴すると何が起こる??

一番の効果は副交感神経を活性化させること!!

温水に浸かると、身体の体温も上昇します。すると副交感神経が活性化され優位 の状態になります。副交感神経は心身を休ませる方向に働く神経なため、これに よりリラックス効果を得ることができます。

そのため・・・

入浴は自律神経の乱れを整えるのに効果的で 結果としてストレスの解消につながります!

ほかにも、お風呂のリラックス効果を高める方法や、キャンパス近くの温泉施設、 さらにおすすめお風呂グッズについて紹介したいと思います!!!!!!

熊野宏昭 hikumano.umin.ac.ip/Bath.pdf

八田武志・三戸秀樹・中迫勝・田尾雅夫(1993)『ストレスとつきあう法』 有斐閣選書

バスクリン 公式サイト https://www.bathclin.co.ip























○入浴前に安静時間を十分にとる

激しいスポーツや労働で疲労した直後は心拍数が増加、血圧や体温も上昇して血管が拡張しています。そうした状態で入浴、特に高温浴をすると、さらに心拍数が増加し血管も過度に拡張するので、血圧がむしろ急に低下し危険です。

→運動後は30~1時間くらいしてから、
ぬるめ(37~40°)の湯に比較的短い時間入浴するのが最適です。

○食事の直前直後は入浴を避ける

食後に低血圧になることがあるため、脳貧血を起こしやすい状態になります。 また、食後は胃腸に血液が集中することで消化吸収を促進しますが、入浴する と血液の分布が変わってしまい、消化吸収に悪影響を及ぼします。

→食事の直前直後は1時間くらいの間を置くようにしましょう

- お風呂上り→体が十分に温まっていると柔軟性が高いのでストレッチに 最適です.
- ・首→タオルで髪を乾かしながら両手で頭を上から2,3回押して 首を伸ばす
- 脇腹 腰 脚→
 - ① タオルの両端を持つ
 - ② あぐらの姿勢でタオルを持った両手を頭の上にあげ、 状態を左右にゆっくり倒す
 - ③最後に開脚し前屈する。可能な範囲で行う。無理は禁物。

桜井静香(2007) 『らくらくブックス 簡単ストレッチ』 社団法人 家の光協会.

ストレッチ



入浴後、体の芯から温まっている状態は、疲労や運動不足で硬くなった筋肉 や筋肉全体を覆う組織である「筋膜」緩め、より体が伸びやすくなります。そ のため体の芯から温まるために湯船につかる方が良いです。

お風呂→ストレッチをお風呂ですることでリラックスしやすい状態で 行えます.

- ・脚…椅子に腰かけ、片脚を前方に伸ばしタオルで引っ張る。左右交互に3~5秒×3回
- ・肩・脇…①しゃがんだ状態で両手を突っ張りバスタブを押す。3~5秒キープ②その後、頭の上で両手を組み、上方向へぐ~っと伸ばす。

どちらも顔は上向き。

1

入浴時間の目安



~健康な成人~

額がほんのり汗ばみ、全身の心地よい満足感と温感が得られるのが目標です。 ぬるめの湯温でバスタブにつかるような場合には、1回10分ほどで、長く とも20分くらいまでとします。



ストレスを解消したい

40℃以下の湯に、浴槽の縁に頭を乗せたり枕を使ったりして、のんびり浮くような気持ちで **20~30** 分ほど浸かります。

ラベンダーやカモミールなど鎮静作用のある芳香入浴剤やハーブの利用は 効果を高めます。副交感神経を活発にし、浮力の効果も手伝って心身の興奮 を鎮めます

阿岸祐幸(2013)『入浴の事典』株式会社東京堂出版

<mark>アロマと</mark>入浴剤について

〈アロマハス〉



エッセンシャルオイルを入れたお湯に全身あるいは半身浸かったり、

臀部・手・足などの局所をつける方法

※自分の好きな匂いで行うのが一番効果的!

【全身浴や半身浴】

ぬるめのお湯(約38度)に30~40分ぐらいかけてゆっくり 浸かる

リフレッシュの場合、やや温かめにする。

香り:レモングラス・ローズウッドがおすすめ!

【手浴】両手を 15 分くらいお湯につける (緊張緩和)

【足浴】専用の足浴器・深めのバケツにお湯を張って足をつける 10~15分つけておく(疲労回復)

香り:真正ラベンダー・ローズマリーがおすすめ!

<入浴方法>

① 無水エタノールと混ぜる

無水エタノール5mlにエッセンシャルオイル数滴を混ぜるよく混ぜた後、さらに精製水を加える 浴槽に入れる

② バスソルトと混ぜる

塩 1 カップ、重層 1/2 カップ混ぜる



目的に応じたエッセンシャルオイル数十<mark>滴加え</mark>てよく混ぜる 適宜入浴剤として利用する ※市販されているものを使うのもあり!

<u> <入浴剤></u>



今回はドラッグストアでもよく見る製品を紹介します

① バスクリン

【主な有効成分】乾燥硫酸ナトリウム 炭酸水素ナトリウム

→温浴効果を高め、血行促進・毎日の疲れ・冷え・肩こり腰痛に効果的! 【特徴】

天然香料成分が配合されているので香りの本物感が強い!

【香り種類】

ゆず、森、ラベンダー、ジャスミン、ベルガモット、ポピー、レモン、 菖蒲、カモミール、新茶

② <u>バブ</u>

【主な有効成分】炭酸水素ナトリウム 硫酸マグネシウム・硫酸ナトリウム

→溶け込む「炭酸力」と体を包み込む「あったかベール成分」配合! 【特徴】

<u>忙しい毎日の短め入浴にも「炭酸力」が温浴効果を高め芯まで温まる!</u> 【香り種類】

ゆず、森、ヒノキ、ラベンダー、ベルガモットジンジャー、ナイトアロマ、ピースフルハーブ

「メディカルアロマテラピー」 著者 今西二郎 発行者 市井輝和 発行所 株式会社 金芳堂 2010年9月1日 「バスクリン 公式サイト」 https://www.beathclin.co.i 「花王 バブ 公式サイト」 https://www.keo.co.io/bu

「バスクリン 公式サイト」 https://www.bathclin.co.ip 「花王 バブ 公式サイト」 https://www.kao.co.ip/bub/? tra=2.112309442.7558 15580.15