



汗ばむ夏の季節、シャワーですばやく汗を流すとすっきり気持ちいいですね。しかし、夜に浸かりたいものです。

こそはゆつたりと湯船に浸かりたいものです。入浴には筋肉疲労を回復させる効果があることをご存知ですか。

入浴効果には、主に3つの効果があります。

#### ◆温熱による効果

体の表面で温められた血液が全身を巡るため、20~30分程度、みぞおちあたりまでゆつくりと温かることで体の芯まで温まることができます。

血行が良くなることで、筋肉のこりや疲れがやわらぎます。

38~40℃程度のお湯では副交感神経が優位となり、心も落ち着いてリラックス状態になります。ところが、42℃以上のお湯では交感神経が刺激され、血管が収縮して血圧が上がり、興奮状態となるので注意しましょう。

◆水圧による効果  
お湯の中で体に水圧がかかると、足や手にたまつた血液が心臓に戻されるので心臓の動きやリンパの流れが活発になり、全身の血行がよくなります。

#### ◆浮力による効果

全身浴では体重が約10分の1になります。そのため、筋肉の緊張がほぐれて疲れがとれやすくなり、関節の動きも樂になります。

毎日の入浴習慣で健康的に過ごすことができるといわれています。入浴で一日の体の汚れを落とすとともに



に、疲れや心も癒してリフレッシュしましょう。

#### 入浴のタイミングと注意点

○運動後30分以降

○就寝の1~2時間前

○入浴前後には水分を補給

(特に夏場は脱水症状を防ぐために)

#### 入浴を楽しむためのひと工夫

♪よりリラックス効果を得るために、

○好みの入浴剤で香りや色を楽しむ

○暗めや暖色系の照明や好きな音楽を流す

○大きなお風呂に入る  
(リラックスの脳波であるα波が出る)

暑い日が続くと、体温調整がうまくいかなかったり、体内の水分が不足してしまったりして、全身の倦怠感(だるさ)・思考力低下など、いわゆる夏バテといわれる体調不良を引き起します。また、自律神経の働きが乱れ、消化器の機能が低トするために入浴効果が弱まります。

そこで、夏バテ対策に欠かせない栄養素として挙げたいのがビタミンB群です。炭水化物や脂肪をエネルギーに変えると

が増えて体が疲れやすくなるといわれています。

## 夏バテ 対策



もに、老廃物を代謝して、疲労を回復してくれる働きがあります。

他にも、とうもろこし、二ノ

ニク、枝豆、インゲン、コーキヤ、

カボチャ、オクラなどの夏野菜

はビタミンB群を多く含むので

おすすめです。これらをサラダ

や冷たいスープなどにすると良

いでしょう。

毎日の食卓にウナギや夏野菜

などの栄養豊富な食材を取り入

れ、暑い夏を乗り切りましょう。

そこで、老廃物を代謝して、疲労を回復してくれる働きがあります。

他にも、とうもろこし、二ノ

ニク、枝豆、インゲン、コーキヤ、

カボチャ、オクラなどの夏野菜

はビタミンB群を多く含むので

おすすめです。これらをサラダ

や冷たいスープなどにすると良

いでしょう。

毎日の食卓にウナギや夏野菜

などの栄養豊富な食材を取り入

れ、暑い夏を乗り切りましょう。

そこで、老廃物を代謝して、疲労を回復してくれる働きがあります。

他にも、とうもろこし、二ノ

ニク、枝豆、インゲン、コーキヤ、

カボチャ、オクラなどの夏野菜

はビタミンB群を多く含むので

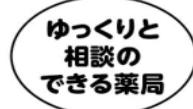
おすすめです。これらをサラダ

や冷たいスープなどにすると良

いでしょう。



ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsuya.com>



# 草津屋薬局



熊本市南区川尻1丁目3-13  
(営業時間) 8:30~21:00  
(定休日) 毎週日曜日



TEL (096) 357-9311