

我孫子市民体育館 健康豆知識 2015/8

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『リラクゼーションとお風呂の入り方』です
緊張とストレスを開放して、免疫力を高めましょう！



病気にならない身体をつくるには？

免疫力を上げるためには、血流をあげる事が重要になります。
病気を遠ざけて健康な身体を維持するためには、血行を良くしストレスのかからない生活を送れるような心がけが必要です。
そのためにも、いかにストレスから解放された毎日を過ごすか・・・が大事になってきます。

リラクスタイムはしっかりと取れていますか？

心身ともに解放されてノストレスの状態では、副交感神経が優位になり、血流が促進されて免疫力も高くなります。
食後のコーヒータイム 昼食後のお昼寝 趣味に没頭する時間・・・等々『至福の時』は皆さんそれぞれだと思います。
脳科学の分野からみると、気持ちが前向きになる(ポジティブ)行動や思考は、ストレスの解消に一番近いんだとか・・・
好きなことを出来る時間！が大切なんですね。
もっともっとリラックス出来る環境を整えて、自分のために一日のリセットタイムを作ってください！



正しいお風呂の入り方

私たちの身体は、色々な刺激に対して心身を正常に保とうとする防衛力や自然治癒力が備わっています。
外からの刺激に対して戦っている！それが**ストレス**と言う訳です・・・。
スポーツをしたり目標に向かって努力をする事も、一種のストレスとなりますが、問題なのは人間関係の悩み・・・とか、仕事上の
トラブル・・・等の『悪いストレス』
『悪スト』は交感神経を高め、血管の収縮、不眠や冷えの原因を作る、出来れば避けて通りたい相手・・・
そんなストレスを一気にふっ飛ばす入浴方法があったら・・・ **あるんです！** 今夜から早速試してみませんか？

不眠解消 今夜はグッスリ！

眠りは自律神経の働きによって大きく左右されます。
健康な人は夜になると副交感神経が優位になり自然と眠くなるものなのです。
夏場の冷房などは自律神経の働きを狂わせる大きな原因の一つ！
交感神経→副交感神経にスイッチを切り替える！温度が・・・**ズバリ38℃～39℃**
少しぬるめのお風呂が大正解

布団に入る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に20分程度ゆったりと浸かるだけで
心身ともにリラックスしてきます。

ストレス解消 嫌なことは全てリセット！

ストレスにもぬるめのお風呂が効果覿面！
38℃前後のお湯に、**半身浴**！これが一番効くんです。
精神的なストレスからくる疲れや身体の変調には『高温浴』は向いていません。
熱いお湯にサッと入るのが健康に良いんだよ！って思っていないですか？ 高温浴は交感神経を上げてしまうので、もし入るなら
朝風呂にしましょうね！



アロマもリラックスには
効果的ですよ！
好きな香りに囲まれて
幸せ！



湯船に浸かったら
耳を揉むと良いのよ！
肩まわりの血行が
すごく良くなるの！

番外編 これも自律神経を鍛える入浴方法！

サウナ→水風呂→サウナ→水風呂・・・

このパターン大好きな方多いですよ？ じつはこれも立派な入浴なんですよ！

高温のサウナは自律神経をじわじわ上げてきます→そして冷たい水風呂にジャバ～ンと入ると、全身がキュッと締め付けられる
ような何とも言えないあの感覚・・・ この時点であなたの交感神経は**MAX**！

水風呂から上がると一気に体温を上げようと、身体は血流量を増やします。ドクドクと脈打つ感覚に覚えがありますよね！

ここで一気に副交感神経に切り替わるんです！ つまり、極限まで交感神経を持ち上げて、一気に開放する・・・

上手に使いえば自律神経の活性に繋がる入浴方法なんです！

でも一つだけ注意して！

サウナは血管内の水分が汗となって排出されているので、簡単に脱水状態になってしまいます。

必ず水分補給を忘れずに！ それから・・・サウナで脂肪は燃えませんが、悪しからず・・・

※サウナで1kg落ちたよ！って喜んでいる方・・・水分が抜けただけですので、速やかに補水しましょうね・・・



次号予告:9月号は『これできますか?噂のロコモ』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林