

# 入浴の 利点



夏は暑いのでシャワーだけで済ませがちですが、入浴すると良い点はありますか。



まず、入浴することによって温熱効果が期待できます

す。体が温まると血流が良くなり、新陳代謝が活発になって疲労物質や老廃物の排出が促されます。次に浮力

効果。副交感神経が優位になり、リラックス効果が高まることで、凝り固まった筋肉が休まります。そして水圧作用。下



るといふ追跡研究

もありません。さらに、夏場の入浴は暑さに慣れる

作用や冷房などでの冷えや夏バテを改善させることでもお勧めです。ただし大事なのは、入浴前後にコップ1杯の水分補給、入浴温度は38℃~40度、10~15

肢にたまった血液やリンパ液を心臓へ押し戻し、むくみを改善します。また、毎日の入浴は認知症発症、うつ発症、要介護認定のリスクを低下させ

分程度肩まで漬かり、寝る1時間前までには入浴を済ませることです。これでゆったりとゆとりある生活ができれば言う(湯)ことなしですね。



朝倉病院  
理事長/院長  
田辺 裕久さん