

# リラクユ美容通信

木・土曜日の  
午後はコンタクトの処方  
をおこなっておりません。  
矯正歯科も診療時間変更  
しております。

温泉に恵まれた日本では、古くから療養や日々の疲れを取り除く手段として、温泉成分を利用してきました。また、植物がもたらす香りや化学成分が私たちの心と体に働きかける力は、ストレスなどで疲れた現代人に癒しや活力を与え、バランスを整えてくれる魅力あるものとして、アロマセラピーやハーブなどが近年注目を集めています。今回はバスタイルムをより楽しく、かつ健康促進に役立つ情報を紹介します。

## 心と体のリラククス



多くの方は入浴すると爽快感や開放感を感じます。湯に体を沈め、手足を伸ばし、心地よさとゆったりとした気分が包まれながら、体が軽くなり、緊張していた筋肉が緩み、しだいにリラックスしてきます。このときこそ、一日の溜まった疲れや日中のストレスを取り除くまたとない時間となります。これは、適温の湯によって体が温まり血流が増加し、水圧によっても血行促進が起こり新陳代謝を促し体内に残っていた疲労物質を取り除き、心と体を共にリラックスさせていきます。

湯の温度や入浴時間によって私たちの意志ではコントロールできない自律神経系に働きかけることで心と体に変化を与えることがわかっており、この働きを効果的に取り入れることによって、目的に合わせた入浴方法を探し出すことができます。

例えばリラックスしたいときは全身浴でお好みの温度を選んでみたり、時間がなく体調に不安があるときは足浴など、入浴方法は違ってもしリラックス気分を味わえます。



目的に合う入浴方法を選ぶ  
1 自分にとっての適温をさがす

○熱めの温度（高温）…42℃以上程度

○ちょうど良い温度（中温）…39～41℃程度

○ぬるめの温度（低温）…36～38℃程度

2 温度による効果の違い

高温で短時間の入浴は、すっきりと活動する力をアップし、気分の切り替えや強壮に効果的です。

中温・低温で長めの入浴は、ゆったりと心を落ち着かせた

いときや心身全体の代謝を高めたときに効果的です。

3 入浴方法の違い

○全身浴…湯量が多く、肩へらいまでつかる入浴方法です。心

身全体に水圧がかかり、その分体も軽く感じ、筋肉の緊張を緩めるのに役立ちます。

○半身浴…みぞおち付近まで湯につかる入浴方法です。水圧が少なく、心肺に過度な負担をかけないために無理なくゆっくり入浴時間を楽しむ事ができます。（10分～15分程度が目安）

○手浴…手首が隠れる程度までお湯に浸す入浴方法です。気軽に手、肩や首、腕の緊張を緩め、手先が温まることで全体の緊張も緩めることができます。

○足浴…足首から膝下くらいまでを湯に浸す入浴方法です。足を温めることで体全体の血行を促し筋肉の疲れ・むくみや冷えなどに効果的です。（10分～30分目安）

○シャワー…背中や肩のこっている所、疲れた足に強めのシャワーをかけることで血行を良くして疲労物質の排出を促します。熱めのシャワーは心と体に刺激を与え、交感神経を刺激して元気づけることができるので、活動前にはぴったりです。それぞれの特徴を把握して、自分の心と体に合った入浴方法を見つけてみましょう。



## アロマバスのための精油

精油と呼ばれるものは植物の花・葉・木部・果皮・根・種子・樹脂などから抽出された天然の素材であり、様々な有効成分を高濃度に含んだ揮発性の芳香物質です。精油に含まれる有効成分は、本来持っている自分自身の力をサポートすることから自然に免疫力を高め、ストレスなどの負担を軽減するのに役立ち、元気を取り戻すことができます。

ゼラニウム・ラベンダー・ローズ・グレープフルーツ・ベルガモット・ユーカリ・レモングラス等

\*精油を扱う注意点\*

デリケート体質、アレルギー体質の方は精油を使用する場合、肌トラブルにならないためのチェックをしましょう。

パッチテスト…腕の内側に植物油などで希釈（植物油や水、その他の材料と合わせて使用する事）した精油を塗り、24～48時間様子を見ます。不快感があれば洗い流し、場合によっては医師の診察を受けて下さい。

精油はバスタブに垂らすと精油自体の保存性などに悪影響を与える可能性があります。また、肌に直接精油が付着すると強い刺激を受ける場合があるため、希釈（他の素材と合わせて使用する）ことをおすすめします。また、家庭にあるものでも役立つものがたくさんあります。

## 天然塩・蜂蜜・重曹・米ぬか等

特に乾燥時期には、あっという間に肌から水分が抜けてしまいます。入浴後のアフターケアを入念に行いましょう。

