

♡ Dear family

ミセスの工夫が  
元気のヒミツ

大切な家族の元気をつくろう!

# 暑い夏こそ半身浴! 夏の健康入浴法

暑い夏のお風呂、シャワーだけで済ませている家庭も多いのでは? 朝は寝汗を流し、身体を目覚めさせるためにシャワーがおすすめですが、夜は湯船にゆったり浸かって1日の疲れをほぐすのが、ストレスの多い夏の身体と肌に効果的。家族みんなが元気に夏を乗り切るための入浴ポイントをご紹介します!

## 夏の入浴ココに注意!!

### 熱いお湯は避ける

熱いお湯は肌の皮脂膜を溶かしやすく、夏のダメージ肌には刺激が強いため避けましょう。

### 入浴は就寝の1時間前まで

体温が上がっていると寝付きにくくなるので、就寝の1時間前までにはあがりましょう。

### 季節を問わずこれは厳禁!

- 食べた直後の入浴
- 酔ったままの入浴

## 健康入浴のコツ

寝る前

家族みんなに◎  
ぬるめのお湯で半身浴

37~39℃  
20~30分

半身浴

半身浴で全身の血行がよくなり、汗とともに老廃物や疲労物質が排出されます。ぬるめのお湯は身体を休める副交感神経の働きが強くなるので心身ともにリラックスでき、安眠効果もバツグン。



### 夏こそ「入浴剤+ローション」でボディケア!

夏の肌は紫外線やエアコンによる乾燥でダメージを受けがち。入浴剤は水道水の塩素による肌のピリピリ感を和らげ、また手の届きにくい背中など全身のスキンケアができるものがおすすです。入浴後はボディローションなどで保湿しましょう。

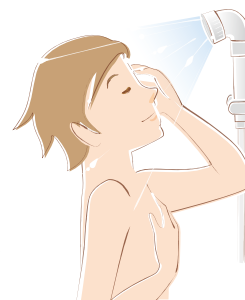


寝起き

出勤前のパパに◎  
強めの水圧でシャキッ!

40~42℃

朝のシャワーは寝汗を流し、また水圧で交感神経が活発になり頭と身体を目覚めさせます。熱すぎないシャワーをサッと浴びれば、湯上がりも過剰な汗をかかず爽快。



帰宅後

あせもが気になる子どもに◎  
汗と汚れをスッキリ!

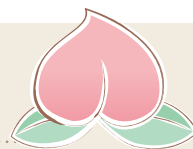
35~37℃



汗と汚れを肌に残したままにしていると、あせもや肌トラブルの原因に。ぬるめのシャワーを浴びて清潔にし、夜は肌にやさしい入浴剤を入れた湯船に浸かって肌を癒しましょう。

## column

江戸時代から伝わる天然の入浴剤 あせも・日焼けに「桃湯」



桃の葉には消炎・解熱効果のあるタンニンが含まれ、あせもや日焼け、虫刺されなど夏のボディケアに効果的。江戸時代から夏の土用には、桃の葉を入れた「桃湯」に入る習慣があったと言われ、乾燥した葉を浸けたり、生の葉を煮だしたりして作られていたのだそう。