

お風呂をちょっと楽しむために…



• バスピロー

¥1000~2000

アロマや音楽など聴きながら、バスタブでゆっくりとくつろげる癒し系アイテムなので半身浴が好きな方にオススメです。



• コンパクトジャグジー

¥5000~10000

吸盤で浴槽にくっつけるだけの簡単取り付けで自宅のお風呂がジェットバブルバスに大変身！



• お風呂用プラネタリウム

¥2500~20000

お風呂に浮かべるだけで異空間。風呂やりビングなど場所を問わずお部屋をプラネタリウムにできます。



• ダックバスライト

¥1500~2000

ぼわ~んと光るアヒルのバスライトをお風呂に浮かべてリラックスしたり、お風呂のライトを消してやさしく光るアヒルに癒されます♡

効き目には個人差があります。



お風呂 de りらくす



◇ ストレスとお風呂の関係

◇ 正しい入浴法

◇ アロマ・入浴剤

◇ お風呂後に効果的なストレッチ

◇ いじみ野キャンパス・本郷キャンパス付近の温泉

◇ お風呂グッズ



作業療法学科2年

学校周辺の温泉



本郷キャンパス

○前野原温泉 さやの湯処

4種類の露天風呂、6種類の内湯が楽しめる温泉！神経症や冷え性に効果がある。都内では珍しいにごり湯の源泉かけ流しの温泉が魅力！塩分濃度の高い温泉のため、塩分が肌に付着し汗の蒸発を防ぎ、湯冷めしにくくポカポカした状態が続くそうです！

【料金】平日 870円 土日祝 1100円

【アクセス】都営三田線 「志村坂上」駅 徒歩8分

【HP】<https://www.sayanoyudokoro.co.jp/>

○富士見湯（銭湯）

昔ながらの雰囲気漂う銭湯です。かっこいい！！

壁に描かれている富士のモザイク絵を眺めながら、電気風呂、ジェットバス、薬湯など5種類のお風呂が楽しめます。

【料金】大人 460円

【アクセス】都営三田線 「春日」駅 徒歩5分

ふじみ野キャンパス

○真名井の湯

炭酸が溶けこんだ、弱アルカリ性の炭酸泉は、高血圧の改善や疲労回復、リラックス効果が期待できます。広々とした内風呂は種類豊富なお風呂が勢ぞろい！！！！



ストレスとお風呂

入浴すると何が起る??

一番の効果は副交感神経を活性化させること！！

温水に浸かると、身体の体温も上昇します。すると副交感神経が活性化され優位の状態になります。副交感神経は心身を休ませる方向に働く神経のため、これによりリラックス効果を得ることができます。

そのため・・・

入浴は自律神経の乱れを整えるのに効果的で結果としてストレスの解消につながります！

ほかにも、お風呂のリラックス効果を高める方法や、キャンパス近くの温泉施設、さらにおすすめお風呂グッズについて紹介したいと思います！！！！！！！！

熊野宏昭 hikumano.umin.ac.jp/Bath.pdf

八田武志・三戸秀樹・中迫勝・田尾雅夫（1993）『ストレスとつきあう法』有斐閣選書

バスクリン 公式サイト <https://www.bathclin.co.jp>



正しい入浴



○入浴前に安静時間を十分にとる

激しいスポーツや労働で疲労した直後は心拍数が増加、血圧や体温も上昇して血管が拡張しています。そうした状態で入浴、特に高温浴をすると、さらに心拍数が増加し血管も過度に拡張するので、血圧がむしろ急に低下し危険です。

➡運動後は **30~1 時間** くらいしてから、ぬるめ (**37~40℃**) の湯に比較的**短い時間** 入浴するのが最適です

○食事の直前直後は入浴を避ける

食後に低血圧になることがあるため、脳貧血を起こしやすい状態になります。また、食後は胃腸に血液が集中することで消化吸収を促進しますが、入浴すると血液の分布が変わってしまい、消化吸収に悪影響を及ぼします。

➡食事の直前直後は **1 時間** くらいの間を置くようにしましょう

お風呂上り→体が十分に温まっていると柔軟性が高いためストレッチに最適です。

• 首→タオルで髪を乾かしながら両手で頭を上から2, 3回押して首を伸ばす

• 脇腹・腰・脚→

① タオルの両端を持つ

② あぐらの姿勢でタオルを持った両手を頭の上にあげ、状態を左右にゆっくり倒す

③最後に開脚し前屈する。可能な範囲で行う。無理は禁物。

桜井静香 (2007) 『らくらくブックス 簡単ストレッチ』社団法人 家の光協会。



ストレッチ



入浴後、体の芯から温まっている状態は、疲労や運動不足で硬くなった筋肉や筋肉全体を覆う組織である「筋膜」緩め、より体が伸びやすくなります。そのため体の芯から温まるために湯船につかる方が良いです。

お風呂→ストレッチをお風呂ですることによりリラックスしやすい状態で行えます。

- 脚…椅子に腰かけ、片脚を前方に伸ばしタオルで引っ張る。
左右交互に3～5秒×3回
- 肩・脇…①しゃがんだ状態で両手を突っ張りバスタブを押す。
3～5秒キープ
②その後、頭の上で両手を組み、上方向へぐ〜っと伸ばす。
どちらも顔は上向き。



入浴時間の目安



～健康な成人～

額がほんのり汗ばみ、全身の心地よい満足感と温感が得られるのが目標です。ぬるめの湯温でバスタブにつかるような場合には、1回10分ほどで、長くとも20分くらいまでとします。



ストレスを解消したい

40℃以下の湯に、浴槽の縁に頭を乗せたり枕を使ったりして、のんびり浮くような気持ちで20～30分ほど浸かります。
ラベンダーやカモミールなど鎮静作用のある芳香入浴剤やハーブの利用は効果を高めます。副交感神経を活発にし、浮力の効果も手伝って心身の興奮を鎮めます

阿岸祐幸（2013）『入浴の事典』株式会社東京堂出版



（ （

アロマと入浴剤について

<アロマバス>



エッセンシャルオイルを入れたお湯に全身あるいは半身浸かったり、
臀部・手・足などの局所をつける方法

※自分の好きな匂いで行うのが一番効果的！

【全身浴や半身浴】

ぬるめのお湯（約38度）に30~40分ぐらいかけてゆっくり
浸かる

リフレッシュの場合、やや温かめにする

香り：レモングラス・ローズウッドがおすすめ！

【手浴】両手を15分くらいお湯につける（緊張緩和）

【足浴】専用の足浴器・深めのバケツにお湯を張って足をつける
10~15分つけておく（疲労回復）

香り：真正ラベンダー・ローズマリーがおすすめ！

<入浴方法>

① 無水エタノールと混ぜる

無水エタノール5mlにエッセンシャルオイル数滴を混ぜる
よく混ぜた後、さらに精製水を加える
浴槽に入れる

② バスソルトと混ぜる

塩1カップ、重層1/2カップ混ぜる



目的に応じたエッセンシャルオイル数十滴加えてよく混ぜる
適宜入浴剤として利用する
※市販されているものを使うのもあり！

<入浴剤>



今回はドラッグストアでもよく見る製品を紹介します

① バスクリン

【主な有効成分】乾燥硫酸ナトリウム
炭酸水素ナトリウム

→温浴効果を高め、**血行促進・毎日の疲れ・冷え・肩こり腰痛に効果的！**

【特徴】

天然香料成分が配合されているので香りの本物感が強い！

【香り種類】

ゆず、森、ラベンダー、ジャスミン、ベルガモット、ポピー、レモン、
菖蒲、カモミール、新茶

② バブ

【主な有効成分】炭酸水素ナトリウム
硫酸マグネシウム・硫酸ナトリウム

→**溶け込む「炭酸力」と体を包み込む「あったかベール成分」配合！**

【特徴】

忙しい毎日の短め入浴にも「炭酸力」が温浴効果を高め芯まで温まる！

【香り種類】

ゆず、森、ヒノキ、ラベンダー、ベルガモットジンジャー、ナイトアロ
マ、ピースフルハーブ

「メディカルアロマテラピー」
著者 今西二郎
発行者 市井輝和
発行所 株式会社 金芳堂
2010年9月1日

「バスクリン 公式サイト」
<https://www.bathclin.co.jp>
「花王 バブ 公式サイト」
<https://www.kao.co.jp/bub/?ka=211230944275581558015>