

第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？

7月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続いておりますね。第2向陽では、7/7に七夕会を行い、短冊に願い事を書いていただき記念撮影を行いました☆彡梅雨明けも、もうすぐです。水分補給を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう😊

シャワーで済ませるのはもったいない！夏バテを乗り切る夏入浴のメリット

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが「体がだるい」「疲れが取れない」といった夏バテのときこそ、湯船にしっかり浸かるのがおすすめです。そこで今回は、入浴が夏バテに効果的な理由の解説と、おすすめの入浴法を紹介します！！

★夏バテ対策にも効果的！入浴のメリット

だるさや疲れといった夏バテの症状は、室内外の温度差（屋内の冷房と屋外の熱気）により自律神経が乱れることや、熱帯夜での寝不足により蓄積する疲労などが原因です。特に自律神経は体温・血圧・心拍数・内臓機能の活動などを調整しているため、自律神経の乱れは、さまざまな体調不良につながります。そこで意識したいのが、夏でもしっかり湯船に浸かることです。入浴には、「血管を広げて血流を促す効果」や「副交感神経を優位にして心身がリラックスする効果」があるため、冷房で冷えた体を温めたり、自律神経の乱れを改善したりする効果が期待できます。入浴によるもうひとつのメリットは睡眠の質の向上です。入浴すると、一時的に深部体温（脳や内臓などの温度）が上がります。入浴後は広がった手先・足先の血管から熱放散が行われ、上昇した深部体温がゆっくりと下がっていきます。この深部体温が下がる過程で、深い眠りに入るスイッチが自然に入ります。入眠改善効果を調べた実験では、しっかり入浴したグループのほうが、シャワーだけのグループよりも、平均で 12 分ほど寝つきが早くなったという結果もあるようです。暑い夏はシャワーだけで…と思いがちですが、寝苦しい熱帯夜がある夏こそ、入浴による入眠サポートが疲労回復の鍵となります。

★ゆっくり浸かって夏バテ対策！おすすめの入浴法

夏のお風呂は、「お湯の温度：38～40℃」「入浴時間：10～20 分」を目安にした「ぬるめ+ながめ」がおすすめです。42℃以上の熱すぎるお湯は、血圧や脈拍が上昇しやすく、交感神経が優位となり、リラックス効果が失われやすくなるため要注意です。また、10 分未満の入浴では、深部体温が上昇しきらず、入浴の効果が十分に出ない可能性があるため、ゆっくり浸かることを意識しましょう。上昇した深部体温は 1～2 時間かけてゆっくり下がるため、入浴のタイミングは、入眠 90 分前が目安となります。また、入浴後と就寝前に、コップ 1 杯の水を飲んで水分補給も忘れずに行いましょう。また、暑い夏の入浴後は、冷房の効いた部屋で涼みたくりますが、冷えすぎた空気の中では、自然な熱放散による入眠効果が得られません。加えて、入浴で温まった体が急激な温度差による刺激を受けると、交感神経優位の状態に切り替わり、入浴のリラックス効果も失われます。自律神経の乱れにもつながるため、入浴後は扇風機の微風やうちわで優しく涼みながら、自然に汗が引くのを待つようにしましょう。

■まとめ

夏の入浴は、自律神経の調整や、眠りの質の向上といった効果による「夏バテ対策」が期待できます。「ぬるめのお湯に 10～20 分」と「就寝 90 分前のタイミング」の入浴で厳しい夏を健やかに乗り切りましょう。

Yomeisyu すこやかライフコラム引用

令和8年
7月
第259号

ちぎり絵・鯉のぼり & 桃太郎



上：ちぎり絵教室では鯉のぼり・桃太郎のモチーフを色紙に貼り付けていただきました
下：父の日は日頃の感謝の気持ちを込めて青いカーネーションをプレゼントさせていただきました♡

Father's Day

父の日

