



今月のテーマ

## 半身浴



半身浴  
とは

半身浴とは、胸より下の下半身だけお湯に浸かる入浴方法で、全身浴に比べると心臓や肺への負担がかかりにくい方法です。全身をお湯の中に沈める事に注意が必要な人(体調に不安のある人や高齢者、妊娠中の人)でも、半身浴ならゆったりとした気持ちで安心して入浴することができます。

### 半身浴の方法

#### 《風呂湯の温度と量》

- ✿ 体温より少し高めの38度から40度くらい
- ✿ お湯に浸かって胸の下からへその上あたりまでがお湯に浸かることができる量に調節しましょう。

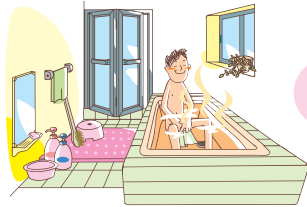


### 入り方

下半身だけお湯に浸かり、上半身や腕にはお湯が掛からないようにしましょう。寒い場合は肩から乾いたタオルを掛けましょう。個人差はありますが、およそ20分以上入浴することで、全身を流れる血液がほどよく温まった状態になります。そして、老廃物を体外に放出するための発汗を行います。

### ポイント

- 極端に長すぎる入浴は、体への負担が大きくなりますし、湯の温度の調整ができずに風邪を引いたり、のぼせたりする原因ともなりますので、注意してください。
- 水分補給をしながら入ると良いでしょう。
- 食事をしてすぐの入浴は避けましょう。



## 半身浴にプラスα

### 入浴剤で+α

香りと色でリラックス効果は抜群！  
また、発汗作用のある入浴剤でデトックス効果もアップ♪

#### 例えば、香り

- 🌀 ラベンダー、カモミールなどはリラックス効果
- 🌀 レモン、グレープフルーツはリフレッシュ効果
- 🌀 ミントは気分転換の効果
- 🌀 オレンジは心が落ち着く効果

#### 例えば、色

- 🌀 ブルーは精神を落ち着かせる効果
- 🌀 グリーンは心を安らげる効果
- 🌀 ホワイトは心をピュアにする効果
- 🌀 レッドは交感神経を高める効果

出典 <http://nanapi.jp/65152/>

### マッサージで+α

お風呂に入りながらマッサージすると、体内に滞った老廃物や余計な水分などが順調に体外に排出される事で、頭痛やむくみ、肩こりなどの不快感が改善☆

#### 例. リンパマッサージ

- ① 首から肩にかけてマッサージを行っていきます。  
まず、耳の下の首筋から肩のラインまでを指で押していきます。  
※このとき、指の位置を少しずつずらしながら行いましょう。1ヶ所につき5秒程度ずつ押すのがポイントです。  
これを5回、反対側の方も同様に繰り返し行って下さい。
- ② 肩から鎖骨にかけてのマッサージを行っていきます。  
肩から鎖骨の上部にかけて、外側から内側に5回さすります。続いて、鎖骨の下部から脇の下に向かって5回さすります。

出典<http://www.cherubs-hq.com/01/0006.html>

入浴は単に体を清潔に保つためだけでなく、体を温めることで体内の循環を良くしたり、リラックス効果で免疫力をアップさせたり、色々な効果が期待できます。寒い季節を元気に乗り切るため、上手な入浴方法でセルフメディケーションしましょう。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

**みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)  
<http://www.miyako-ph.co.jp>