

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「入浴剤で体の芯までポカポカに」

寒い冬は、一日の終わりにゆっくりお風呂に入り、冷えた体を温めたいものです。いつものお風呂に入浴剤をプラスして、体の芯までポカポカに。入浴の健康効果も高まります。

身近なもので、温浴効果をアップ

■ユズ…爽やかな香りを楽しめるユズは、皮に含まれるリモネン、^{アルファ}α-ピネン、シトラールなどの精油成分が血行を促進し、体を温めます。また、精油成分により肌の乾燥を防ぐ効果もあります。

＜入浴法＞果実を丸ごと浴槽に浮かべます。香りが少ない場合は、個数を増やしてください。

■しょうが…辛味成分のショウガオール^αの働きで、血行が促進され、体が芯から温まります。

＜入浴法＞しょうが1かけら分をすりおろしたものを布袋に入れるか、絞り汁を浴槽に入れます。または、薄くスライスしたものを布袋に入れ、お湯の中でもみながら入浴します。

■大根の葉…塩化物や硫化イオンなどの温泉成分を含み、体を温め、肌の新陳代謝を促します。

＜入浴法＞風通しの良い日陰に干した干葉^{ひば}を細かく刻み、布袋に入れて、浴槽に入れます。

※皮膚の弱い人は、少量にしてください。入浴の最後にシャワーで体を洗い流してください。

【手作りバスボムで炭酸風呂に】

重曹とクエン酸で簡単に作れるバスボムで、炭酸風呂が楽しめます。炭酸ガスが体内に吸収され、血管が拡張することで、血流が良くなり、冷え性の改善、疲労回復の効果が期待できます。

＜作り方＞重曹 20 g、クエン酸 10 g（共に食用）を食品保存袋に入れてよく混ぜます。霧吹きで全体を湿らせてから、型に入れるか、ラップに包み、できるだけ湿気の少ない場所で乾燥させます。

市販の入浴剤は、種類別に

市販されている入浴剤は、その成分により①無機塩類系（温熱効果や清浄効果を高める） ②炭酸ガス系（炭酸ガスの血管拡張作用を利用） ③薬用植物系（温熱効果を高める） ④酵素系（皮膚を清浄にする） ⑤清涼系（入浴後の肌をさっぱりさせる） ⑥スキンケア系（保湿成分でスキンケア）に分けられます。体の状態や利用目的に合わせて種類を選び、入浴の効果を高め、リフレッシュしましょう。

※入浴剤を利用するときは、使用している浴室製品（浴槽など）、風呂釜（給湯器）などの取扱説明書や、入浴剤などに表示された内容（成分、注意事項など）を確認の上、正しく使用してください。