

入浴習慣で自律神経を整えよう！





自律神経と生活習慣は 密接な関係があります



自律神経を整えるためには

食事や**睡眠・休息**、**仕事**など、**日中の活動のバランス**を意識して、**生活リズムを整える**ことが大切です。

食べ過ぎや運動不足にならないように意識をして、
バランスの取れた食事と十分な睡眠をとり、適度な運動を心掛けましょう。

このスライドでは、自律神経を整えるために
どなたの生活にも取り入れやすい内容をご紹介します。



＼ 体質改善につながる ＼

入浴習慣で自律神経を整えよう！

＼ 温熱効果 ＼

- 全身の血行が良くなる
- 体温を調整しようとする発汗が促され新陳代謝が良くなり、**疲労回復**につながる

全身浴、半身浴、シャワー浴、自分に合う方法を取り入れましょう



浮力による効果

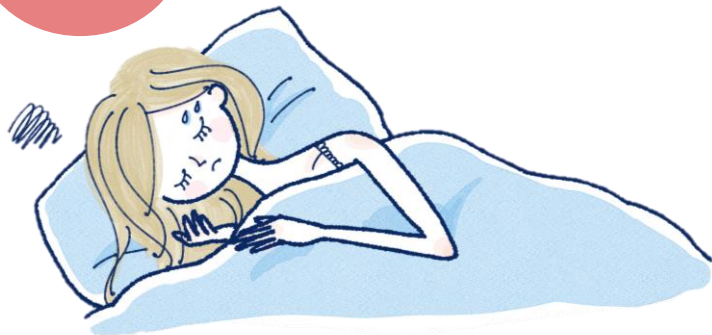
- 下半身や体幹部の**筋肉や関節の緊張を和らげる**ことで、疲れが取れて**リラックス**できます。

水圧による
マッサージ効果

38度～40度のぬるま湯に浸かると 副交感神経のスイッチがオン！

気温の変化で自律神経が乱れがちなところを、
ぬるま湯入浴で**温度調節**、**緊張をほぐして**
バランス調整していきましょう。

夏



体内に熱がこもり、交感神経が優位になり
不眠を引き起こすことがあります。

ぬるま湯入浴で
どちらも改善！

冬



寒さで筋肉が縮こまり、身体が緊張して
交感神経が優位になることもあります。

全身浴、半身浴、シャワー浴 それぞれのメリット

半身浴

心臓や肺に負担をかけずに、
下半身で温められた血液が
全身をめぐる、
身体を温めることができます。



全身浴

水圧の効果で血流が良くなり、
早く体も温まります。
疲労回復効果も高いです。



シャワー浴

ふくらはぎにシャワーを当てると、
むくみ改善に役立ちます。
さらに、温水と冷水を交互に当てると、
血行がよくなります。
その後湯船で全身を温めましょう。





＼自律神経に積極的に働きかける／

温冷交代浴



温かいお湯に浸かる温浴と、冷たい水を浴びる冷浴を交互に行う入浴法です。
血管の拡張と収縮を交互に繰り返すことで、血流が活発になり、
体内の疲労物質の減少に役立つほか、
交感神経と副交感神経の切替えのバランスが整うといわれています。

1

40℃ぐらいのお湯に3分ほど浸かる

2

シャワーを湯船より低い30℃ぐらいに設定し、
手足の先に30秒ほどかける。

3

これを3回程度繰り返しましょう。

※いきなり冷水を全身に浴びると血圧が急上昇する危険があるので要注意です。

＼流行りのサ活でととのう！／

サウナで自律神経を整える

サウナに入った方たちがよく言う「ととのう」とは、

- ・ 身体が軽くなった感覚がして、気分がすっきりすること
- ・ サウナの刺激で自律神経が働いて血流が良くなった状態 を指します。



1 サウナに入る

副交感神経が優位になり血管が拡張、血液が皮膚周辺に集まる。その後次第に交感神経が優位になっていく。

2 水風呂/水シャワー

交感神経が優位になり、血液が身体の中心に集まる。

3 外気浴

副交感神経が優位になり、再び皮膚周辺に血液が集まる。

＼石にはこんな効果がある！／

岩盤浴の効果について

岩盤浴とは、熱が加えられた天然鉱石などの上に寝転がって、**身体を内側からゆっくり温める温浴方法**のことをいいます。

天然の鉱石には様々な種類があり、
何の種類を使うかによって強調される効果が変わるのが特徴です。



岩盤浴の6つの効果

- ①疲労回復
- ②肌の保湿力アップ
- ③デトックス効果
- ④免疫力・抵抗力の効果
- ⑤ダイエット効果
- ⑥自律神経を整える効果

一般的な天然鉱石の種類

- ①ゲルマニウム…新陳代謝を活性化、肩こり改善
- ②トルマリン…健康増進
- ③ヒスイ…老廃物を流し新陳代謝を高める
- ④不老石…疲労回復、冷え性、美肌に効果あり
- ⑤薬宝石…代謝機能促進、体内への酸素供給増加
- ⑥花王石…高いヒーリング効果
- ⑦木紋石…脱臭、殺菌効果、細胞の活性化

おわりに

ここまでご覧いただきありがとうございます。

皆さんの生活に取り入れられそうなトピックはありましたか？

自律神経を整えたいのに、そのための元気も出ないときってありますよね。

そのような時は、音楽や香りなどの受動的な部分から始めてみたり、

朝カーテンを開けて太陽を浴びること、

夜にまぶしい光を浴びないことなど、

取り組みそうなところから、無理せずに試していただけたらと思います。

皆さんのより豊かな生活の一助となれば幸いです。



参考ホームページ一覧

スライド1～5ページ

参考ホームページ：大正製薬

<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/73/>

<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/47/>

スライド6ページ

参考ホームページ：NORITZ おふろのじかん

<https://ofuro-time.noritz.co.jp/kyofuro/column/totonou/index.html>

スライド7ページ

参考ホームページ：大正製薬

<https://www.taisho-kenko.com/column/88/>

スライド8ページ

参考ホームページ：らくらく湯旅

<https://onsen.community2.fmworld.net/articles/5546/2/>