



～入浴と睡眠の関係～

正しい入浴方法で質の良い睡眠をとることができると言われています

入眠の4ポイント

- ①副交感神経を優位にする（リラックスする）
- ②深部体温を上げる（体を温める）
- ③胃腸の働きを抑える（就寝前に飲食しない）
- ④入浴剤を使う（芯から温まりリラックスする）

この4つを満たすのが『入浴』です

効果的な入浴方法と入眠のタイミング

- ①やや温めの温度のお風呂(40℃前後)に(10～15分)ゆっくりとつかります。
- ②入浴はリラックス効果があり、深部体温を上げてくれます。
- ③入眠しやすいイミングは入浴後1～2時間後に深部体温が下がる時といわれています。



オススメの入浴剤は「炭酸ガス系の入浴剤」

お湯に入れると炭酸ガスが発生し、シュワシュワと泡を立てながら溶けていく入浴剤です。炭酸ガスが皮膚から浸透し、血管を広げて血行を促します。血液の循環が良くなることによって新陳代謝を高め、疲労回復や肩こり、腰痛、関節痛などの緩和が期待できます。また、しっかりと体を温め保温効果も高いのが特徴です。

忙しい現代人にとって、就寝2時間前に入浴は無理かもしれませんが、お風呂の温度やお風呂に浸かる時間だけでも見直してみてもはどうでしょうか



睡眠の妨げになる行為

就寝前1～2時間はテレビやスマホなどの光は脳への刺激となり睡眠の妨げとなるので避けましょう

入浴方法を見直し質の良い睡眠をとり健康的な生活を送りましょう