



# 夏場の疲れを取る 入浴法・睡眠法

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！  
<http://www.sirakaba.co.jp/>  
または

8月に入り本格的な暑さの到来です。夏バテなど、それに伴う食欲不振などにはなっておりませんか。夏場はしっかりと夜に休息し一日の疲れを取り、次の日になるべく疲れを残さない事が大事です。そこで今回は、疲れを取る入浴法と睡眠法について特集いたします。皆様が快適に夏を過ごすためにお役立ち頂ければ幸いです。

## 疲れのタイプに合った温度で

「熱いお湯」と「ぬるいお湯」では身体に働く作用は大きく違います。

**「熱いお湯」による効果** 熱いお湯は自律神経系の交感神経を刺激します。交感神経が刺激されると、皮下の血管が縮み血圧が上昇し、心臓の心拍数は増加します。さらに胃腸の働きを抑制し、汗の分泌を促進します。ボディラインが気になる方には新陳代謝を促進し、発汗作用もあり食欲を抑制するため、ダイエットとしても利用できます。またシャキッ！としたい方も熱いお風呂に入浴すると緊張感を高めるのでおすすめです。ただし熱いお風呂は体への刺激が強いため入り過ぎには要注意！長くても10分程度にしましょう。

**「ぬるいお湯」による効果** ぬるいお湯は自律神経系の副交感神経に作用し、身体はリラックス状態になり、胃腸の働きを促進します。また身体は芯から温まり心拍数と血圧は穏やかに上がり、新陳代謝と発汗もゆっくりと促進します。夏バテに負けずたっぷり食べて体力をつけたい方には食欲が増進するので特におすすめです。蒸し暑くて眠れないという方にも心身共にリラックス出来ますので、冷房に頼らずにぐっすり眠ることが出来ます。ぬるいお湯に入浴する場合は20分以上入るとより効果的な入浴になります。




## 入浴後は水分補給をしっかりと


入浴後は発汗作用により、自然と喉が渇きます。その時、つい冷たい飲み物が欲しくなりますが、何杯もグイグイと冷茶や冷水を飲むのは避けた方が良いでしょう。氷を入れキンキンに冷した飲み物は、体を緊張させ、眠りを浅くする作用があります。体温低下は睡眠への移行に重要な要素ですが、刺激を伴うほどの急激な低下は逆に交感神経を優位にさせます。冷たい物はバランスに気をつけて摂取しましょう。また、コーヒーや緑茶、一部の炭酸飲料や栄養ドリンクもカフェインを含むので基本的にはNGです。お茶が好きな人は、ノンカフェインといわれる麦茶や黒豆茶などを優先するのが良いでしょう。当園の**玄米茶**もノンカフェイン、優しい味わいで、玄米に含まれるテアニンという成分がリラックス効果を高めてくれます。脳がリラックスする事により、ストレスや疲れが和らぎ、気持ちを安定させる効果があると考えられており、おすすめしております。




**スポーツドリンク・ミネラルウォーター**  
入浴中に汗で流れたビタミンやミネラルを補う為にミネラルウォーターやスポーツドリンクは良いのですが糖分と冷やし過ぎに注意。




**梅エキスの入った飲み物**  
梅シロップを炭酸や水で割った梅ジュースがおすすめ。梅には疲労回復や身体を温める効果があり、夏バテにぴったり。飲んで眠れば翌朝はすっきり元気に起きられます。



**ハーブティー**  
ミネラルが豊富なローズヒップやネトルティなどのハーブティがおすすめです。冷たい物よりなるべく温かい物を飲みましょう。



**野菜スープ**  
ミネラルが豊富で入浴中に失われた栄養素を手軽に補給できます。温かくしても冷たくしても美味しくいただけますので是非お風呂上りにお試しください。




## 入浴は就寝の2時間以上前に


入浴直後にすぐ眠ろうとするのは良くありません。入浴によって体温が高くなり、その後速やかに体温が下がっていくために私たちは眠くなるのです。まだ体温が下がり始めていない入浴直後に寝床に入ってしまうと、そのまま保温されてしまうため体温低下が発生せずに、かえって眠れなくなってしまいます。入浴してある程度の体温低下が得られたところで眠るようにしましょう。具体的には最低でも入浴から1時間後、出来れば2時間は開けた方が良いでしょう。

入浴  
の2時間以上  
就寝


## 寝室の環境を整えるだけでなく、心をリラックスさせる工夫を



◎設定は28度で



◎首振り機能をセット



◎背筋を伸ばして眠りましょう

暑い季節にぐっすり眠る為には、まず快適な室温が必要になります。クーラーを使用する場合は28度位にする事。睡眠中は体温が下がるので、寝始めに少し暑いと感じる位が丁度良いです。扇風機を使うのもいい方法です。どちらの場合も冷風が身体に直接当たるのを避けましょう。一晩中、冷風にあたり続けると身体の表面の熱が奪われ続けることになり、身体は体温をキープするためにフル回転する事になってしまいます。これでは却って、身体を疲れさせる事になります。クーラーはオフタイマーを使い、風向きを天井に向け、扇風機は首を振るように設定して使うようにしましょう。また、固めの布団やマットで背骨をのばして眠るようにした方が身体が休まります。