

医学的に
正しい!!

お風呂の入り方 (湯温: 40~42°C)



- 入浴前にコップ一杯の緑茶か水を飲もう
- お湯を体にかけて温めてから湯船に入ろう
- 湯船につかり、まず半身浴をしよう(2~3分くらい)
- 体が温まったら肩まで湯につかろう(2~3分くらい)
- いったん上がって洗い場で髪や体を洗おう
- もう一度湯船に入って肩まで湯につかろう(5~6分くらい)
- お風呂から上がったら水かスポーツ飲料を飲もう
- 脱衣場で休憩して温まった体のクールダウンをしよう

⚠ やめよう! 急激な血圧変動を起こす危険な入浴法 ⚠

- 急に42°C以上の熱いお湯に入らない
熱い湯につかりたいときは、まずぬるい湯で体を慣らしてから
- お風呂上がりに冷水をかぶるのはやめよう
血圧が上がりますし、せっかく温まった体も冷えてしまいます
- 飲酒直後の入浴はやめよう
血圧が下がったり、転んだりします
- 湯船から出るとき急に立ち上がるのはよそう
手すりにつかまり、ゆっくり立ち上がりましょう
- サウナや水風呂に入る時は十分注意を
水風呂につかりたいときは手足から少しずつ
- 長時間、湯船につかるのは避けよう
お風呂を欲張ると、のぼせます