

熱いお風呂がおすすめです



健康な美肌をめざして：

17

NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

最近、38度〜39度くらいのぬるめのお風呂に、半身浴で長めに入るのが健康にはいいと言われています。確かに、ぬるめのお風呂に長時間入ると、副交感神経が活発にはたらい、リラックスする効果があります。

では42度以上の熱いお風呂はいけないのでしょうか？

そんなことはありません。皆様もご承知の通り、熱いお風呂を好むお年寄りがたくさんいます。それには理由があります。

熱いお風呂に浸かると、体表面にある悪い血（漢方では「瘀血」といいます）を分解する酵素がでてきます。この酵素のはたらきによって、悪い血は分解されて、尿として排出されます。年を重ねると、この瘀血を分解する酵素のはたらきが弱くなるので、熱いお風呂の力を借りるのです。

熱いお風呂の効果はそれだけではなくありません。セルライトを取り去る効果があります。セルライトとは、太ももなど、皮膚を引っ張るとポコポコして見えるあの部分です。気に入る人は熱いお風呂に浸かり、ポコポコした部分を強くさすると、効果があります。

高齢の方や疲れ気味の方には、熱いお風呂の方がおすすめです。