

体調を崩しているわけではないけど、スッキリしない、疲れがなかなか取れないなど、不調になりやすいこの時期・・・
本来ならば自然に働くはずの‘心と体のアクセルとブレーキ（自律神経の機能）’が乱れているのかもしれないね。
そこで今日は、ご自宅でできるセルフケアのひとつ、温冷浴をご紹介します。

温冷浴方法

温冷浴は、入浴の際に、湯（温）と水（冷）とを交互に入浴ことにより、自律神経を刺激することによって、血液循環を促進し、新陳代謝を活発にし、自己免疫力（気、生体エネルギー、復元力）を増進する健康増進（回復）法です。

方法

温から始め、温→水→温と交互に繰り返し、
最後に水で終わる
※家庭では、湯船を湯用とし、水用にはシャワーで代用する。

温度 水温は 15 度以下 湯温は 40 度前後

※冷水用のシャワーは水風呂より冷たく感じるので、温度をやや高めにする。



回数 計 6～10 回程度

（その場合、水は手先、足先のみから始める。慣れてきたら、ひざ下、太ももから下、最終的に全身浴に移行する。このとき、水温は 30 度ぐらいから始め、慣れるに従って徐々に水温を下げていく。）

水温は15度以下



※朝でも夜でも良いが食後 1 時間ほど経ってから行う。

※身体に不安のある方は絶対に無理せず、徐々に慣らす。

温かいお湯に入ると、毛細血管は広がり血流量が増えます
逆に冷たい水は、毛細血管を収縮させます。温冷浴をすることで、毛細血管の拡張と収縮が短時間で交互に行われます。すると、血行がよくなります。温浴は副交感神経に、冷水は交感神経へとはたらきかけます。交感神経は血のめぐりを活性化し、副交感神経は体をリラックスさせます。

温冷浴でこの2つの神経を交互に刺激することにより、自律神経のバランスを整えます。

ぜひ、おためしてください！！

社会福祉法人大空会

地域交流サロン 若和屋 担当 健康マイスター 黒川奈央子