

2026.5月の健康情報



5月は、寒暖差や新生活の疲れが出やすい時期でもあります。

お風呂の入り方で解消できますよ



その日の疲れをためない入浴方法

• お湯は38~40℃のぬるめ

ぬるめのお湯にゆっくりつかることで、血流が良くなり、体が自然とほぐれていきます。



• 10~15分、ゆったりつかる

心地よいと感じる時間で大丈夫です。軽く汗ばむくらいが目安です。



• 無理のない範囲で、心地よく

少し丁寧にお風呂に入るだけで、体の軽さを感じやすくなります。

• 寝る1~2時間前の入浴

お風呂で温まった体は、ゆっくりと“体温が下がるタイミング”で眠りに入りやすくなるため、寝つきが良くなると言われています。



• 首・肩をしっかり温める

湯船につかるときは、首の後ろや肩まわりをしっかり温めると、翌朝の動きが軽くなります。



体のこわばりがゆるみ、翌朝の軽さにつながります

