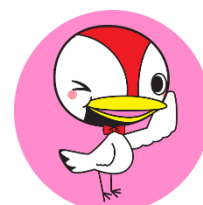


## 免疫を上げるコツ～お風呂編～



今回は毎日入るお風呂での免疫力アップのコツを紹介します！

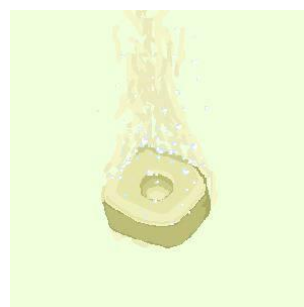
知っているだけで効果出るかも！？是非試してみてください！



### コツ①入浴剤を選びなら炭酸ガス入りを使う！！

#### 血流が良くなって体が温まる！！

解説：湯につかる習慣がついてきたら、入浴効果を高める工夫をして、より免疫力をアップさせましょう。①温かい湯に2～3分つかる。②シャワーで手や足に冷たい水を数秒かける。③これを5回ほど繰り返す。そうすることで血流がよくなります。また炭酸ガス入りの入浴剤を使うことをオススメします。炭酸ガス入り入浴剤を使うと、炭酸ガスによって血流がよくなり、体がポカポカになる効果があります。疲労回復効果もあるため、疲れが溜まったときは40度位の湯に炭酸ガス入りの入浴剤を入れて入浴し、体を休ませましょう。温泉に含まれる硫黄イオンなども同様の効果があります。



### コツ②毎日湯船で健康維持&免疫力アップ！！

解説：毎日の疲れをとるには、ゆっくりと入浴するのが1番です。夏でも日中のクーラーなどで体が冷えていることも多いので、湯につかることで、体が芯まで温まって免疫力がぐんとアップします。入浴の効果を最大限に得るためには、体の芯から温まる温度の湯に10分程度つかると良いです。温度は40度位を基本として熱いと感じる場合は気持ちいいと感じる温度まで下げましょう。



## コツ③冷えを改善する入浴法 4選

42℃に3分入浴+シャワー	40℃に10分全身浴
 <p data-bbox="231 768 643 864">熱い湯に短時間つかすることで、免疫力を高める効果のあるHSPが体中の細胞から出ます。</p>	 <p data-bbox="782 768 1220 864">血管が広がって血流がよくなり、手足の先まで体が温まります。それによって免疫機能が高まる</p>
40℃の湯で足湯	38℃くらいのぬるま湯で半身浴
 <p data-bbox="231 1254 746 1350">ひざ下からじっくり体を温めることで全身の血流を促進するので、足だけでなく体全身を温めることができます。</p>	 <p data-bbox="782 1254 1297 1350">ぬるま湯で体をじっくり温めて体温を上げます。心も体もリラックスできるので、疲労回復効果も期待できる</p>

## コツ④効果を実感しながら入浴しましょう！！

解説：湯につかる効果が大きく3つあり、温熱効果、静水圧効果、浮力効果があります。効果を実感しながら入浴するとさらに免疫力アップが期待されます。

温熱効果…湯につかることで血管が広がって、血流がよくなり体が温まります。

静水圧効果…適度な水圧で血管が圧迫されることで、血液やリンパの循環がよくなります。

浮力効果…浮力によって体にかかる負荷が軽減され、筋肉をほぐすことができます。