



組合員の皆様へ

生き生きだより



すっかり朝夕が肌寒くなり、温かい湯船が恋しい季節でもあります。
日本人は世界一お風呂好きとも言われています。
実は入浴には様々な健康効果があるのだそうです。
今回はそんな『入浴の効果』についてです。



◇ 入浴がもたらす 『2つの健康効果』

① 幸福感

入浴した時にホッとする幸せ感。気のせいではなく、ホルモンの変化によるものです。
お湯につかることで、ストレスを受けた時に分泌されるホルモン（コルチゾール）が減少し、
ストレスを緩和する幸せホルモン（オキシトシン）が増えることが分かっています。



② 健康増進

- 1, 体を温める温熱作用・・・血液の循環を促し、疲労回復、免疫力アップに！
- 2, 体が軽くなる浮力作用・・・筋肉や関節が重力から解放され、全身がリラックスします！
- 3, 緩やかに締める水圧作用・・・マッサージ効果があり、むくみや血流の改善に！

～ 安全かつ効果的な入浴の流れ ～

- 入浴前と後にコップ1杯の水分を取りましょう。アルコールは×ですよ。
- 急に熱い湯船につかると、血圧の急上昇を招きます。かけ湯で体を慣らしましょう。
- お湯の温度は39度～41度、つかる時間は10分が理想。
- 湯船からでる時は、血圧の急低下を防ぐためにゆっくりと立ち上がりましょう。



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。

 **長崎医療共済生活協同組合**

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>