



# える・える 新聞



平成 30 年度

6月25日(月)

発行 No. 第 5 1 号

発行所 (株) エルステップス  
広報宣伝部

みんなの笑顔がだいすきです！



## 第1弾！ 「入浴」

今年度のえるえる新聞の年間テーマは、【癒し】です。第1弾は「入浴」についてお伝えします。「入浴」は汚れを落とすだけでなく、心や身体を癒す効果があります。保護者の皆さんや子ども達の、日々の疲れを癒すヒントをお伝えしますので、ぜひご家庭でお試ください。



## 疲れた身体を



# リフレッシュ！

園や学校でたくさん身体を動かした子ども達。保護者の皆さんも家事やお仕事で身体には疲れが溜まっていませんか。そんな疲れた身体をリフレッシュさせる方法の1つが「入浴」です。まず、「入浴」する上で大切なことは、湯船に浸かることです。湯船に浸かることで、主に3つの効果が得られます。

まず1つ目は、「温熱効果」です。身体が温まると、血液循環が良くなり、新陳代謝が高まります。新陳代謝が高まると、身体中の老廃物や疲労物質が排出されやすくなり、身体が凝りや疲れが和らぎ、疲労回復に繋がります。2つ目は、「水圧効果」です。水圧がかかることにより、マッサージ効果が得られ、さらに血液循環が良くなり、手や足の末端に溜まっていた乳酸などの疲労物質が押し出され、疲れを減らすことができます。3つ目は、「浮力効果」です。水の浮力で身体を支える筋肉や関節が緩み、固まっていた筋肉がほぐされることで、リラックスすることができます。このように、湯船に浸かることで疲れた身体を癒すことができ、さらに心もリフレッシュできます。これから暑くなっていく季節です。シャワーでさっぱりするのはもちろん、湯船に浸かることでさらに疲れを取り、翌日に疲れを残さないようにするのも大切です。そうすることで、翌日の活動も元気に取り組むことができます。怪我の予防にも繋がります。疲れた身体をしっかり癒し、この夏を乗り切りましょう。



## 知って得する！ 入浴のポイント

ここでは、お風呂に入るうえで知っておくとさらに効果的な情報をお伝えします。

### ◇湯船に浸かるときは「ぬるめのお湯」

まず、「ぬるめのお湯」とは、約37度〜40度の温度になります。「ぬるめのお湯」に浸かることで、ゆっくりと身体が芯まで温まりやすくなり、入浴後に湯冷めしにくくなります。さらに、副交感神経も刺激され、寝つきもよくなることを期待されます。

夏場、暑くて長時間は浸かれないという場合は、炭酸ガスの入った入浴剤も効果的です。炭酸ガスは、血の巡りをよくする効果があるため、短時間の入浴でも疲労回復効果が期待できます。

### ◇半身浴もおすすめ！

半身浴は、みぞおちあたりまでのお湯の量で入浴する方法です。身体の約半分しか浸からないので、夏場でも長時間入浴でき、じつくり汗をかきながら身体が芯まで温まることができます。

### 水分補給も忘れずに！

入浴中はたくさん汗をかくので、入浴前と後に水分補給を行うことが大切です。入浴前にまず水分補給をし、体内の水分量を増やしておくことで、入浴中に減少する水分を補うことができます。そして、入浴中に汗として出た水分を入浴後に補給するようにしましょう。特にお子様には、保護者の方から水分補給をするように声掛けをしてあげてください。入浴前後にしっかりと水分補給をし、1日の身体の疲れを癒す入浴を心掛けましょう。



## 湯船でできる！簡単ストレッチ



クラブ活動で行うストレッチは主に怪我を予防するためにありますが、ここでは、「家庭の湯船の中で温まりながら行える、「怪我の予防」と「疲労回復」が見込めるストレッチをご紹介しますので、保護者の皆さんもお子様と一緒にやってみてください。

### ☆手首と腕のストレッチ

片腕を伸ばし手の平を前に向け、反対の手で指を手前に倒すように、手首と腕を伸ばします。次に、手のひらを自分の方に向け同様に手首と腕を伸ばします。



### ☆上半身のストレッチ

膝を曲げて三角座りをし、ゆっくりと上半身を右横に捻り、湯船の側面を両手でタッチします。ゆっくりと正面に戻り同じように左横に上半身を捻り、両手で湯船の側面をタッチします。お尻や足の裏が浮かないように行うのがポイントです。



### ☆足首とアキレス腱のストレッチ

片手でくるぶしの上あたりを持ち、反対の手で足首をゆっくり回します。足の甲を伸ばしたり縮めたりするのも効果的です。

