

# 半身浴で 腸もリラックス!

① 日のストレスや疲れが残ったままで、夜になっても緊張がとけず、疲れているのにぐっすり眠れない……、といったことはありませんか？

これは自律神経の一つで、緊張・興奮状態のとき活発になる交感神経が優位になりすぎている証拠。一方で、休息やリラックスしている状態のとき活発になるもう一つの自律神経である副交感神経の働きは低下しています。実は、腸の働きをつかさどっているのは、この副交感神経のほうなのです。

腸の健康のためにも一日の終わりに心身ともにリラックスしてからベッドに入るようにしたいもの。そんなときおすすめなのが、副交感神経を優位にしてくれる就寝前の半身浴です。



半身浴の要領は次のとおり。

① お湯の温度は38℃～39度とかなりぬるめにする

② みぞおちまでお湯に浸かる

③ 15～20分を目安に、のぼせない程度に湯船に浸かり、汗を出す

リラックス効果のあるアロマオイルや入浴剤を使ったり、ゆったりとした音楽を聴きながら、ちょっと優雅なバスタイムを過ごすのもいいでしょう。