

ほうかつ健康だより 清寿苑 12月

令和6年12月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



湯船にゆっくり浸かって
体をあたためていますか。

入浴の3つの良い作用



① 温熱作用 ・ ・ 血行を良くし、自律神経を整える

36~38℃ → 副交感神経優位 リラックス効果

老廃物や疲労物質も

取り除かれます



② 静水圧作用 ・ ・ 血液やリンパ液の循環を促す



※湯船に浸かって脚をさすったり、
肩を回したりマッサージをすると
より効果的。

③ 浮力作用 ・ ・ 筋肉の緊張をほぐし、



脳への安らぎを与える



