

「お風呂で健康」

コース・専攻：30期健康ライフコース

グループ名 お風呂で長寿

メンバー



◆【趣旨】

日本人の平均寿命 84.3 歳、健康寿命 74.1 歳(2023 年版 世界保健統計より)、これは世界第 1 位。そして、健康の 3 要素は、【食】・【運動】・【睡眠】です。

自分自身の健康管理をおろそかにしていると、三大疾病(がん・心筋梗塞・脳卒中)のリスクが高くなり、健康寿命が短くなる可能性があります。

そこで、心身の健康を維持し、健やかな生活を送る為には、①バランスの良い食事 ②定期的な運動 ③質の高い睡眠など、健康管理に取り組むことが大切です。

私たちは、【質の高い睡眠】をいかにとることができるかという生活習慣について考えてみました。

・睡眠不足だと免疫機能が低下し、認知症のリスクも上がり、乳がんや前立腺がんなどの病気にかかりやすくなるとも言われています。

就寝の 2～3 時間前にお風呂に入ると体温が上がり、就寝時に体温が下がると入眠しやすくなります。その結果、自然と眠気を誘い快眠が得られやすくなります。

◆【目的】

日本には、昔からお風呂にゆっくり湯船に浸かる習慣があります。

日本人にとっての風呂文化をもっと勉強することで、入浴の効用や危険性(ヒートショックなど)について理解し、自分に合った入浴方法を考え、改善することで、健康維持に努め、健康寿命を延ばしていくことを目指しています。

