

水道水 行水で健康的な涼しさを!

水先案内特集
水と生活
Vol.10



蒸し暑い新潟の夏を身体にも家計にもそして環境にも優しい「行水」で解決しませんか?本格的なものから手軽にできるものまで2パターンをご紹介します。できるものからトライしてみてください!

●監修/新潟大学大学院医歯学総合研究科 循環器内科学 小澤 拓也

プールも
行水の一つ



行水とは…?

夏の暑さをやわらげるために、水やお湯をかけたり、入浴したりして汗を流す方法です。昔は宗教的意味も含まれていました。



水道水のヒミツ 「水温」

家庭に届けられる水道水の水温は季節によって変わります。暑い夏は水温が上がり、逆に冬は下がるのです。夏場の高めの水温で行水を気持ちよく行えます。

夏
約23~28℃



冬
約5~10℃



カンタン

足水



両足が入るたらいやバケツなどの容器を用意します。水道水を足首が隠れる高さまで入れ、その中に足を入れて涼みます。冷たい水が苦手な方は、水を張ったたらいを日のあたるところに出してあたためるとよいでしょう。1~2分でス〜と涼しくなりますよ。

本格派

水風呂



暑い日中や帰宅後の身体が熱い時などにお試しください。体調のすぐれない時には無理に行わないでください。

心臓病の方はオススメできない場合があります。事前に主治医とご相談ください。

-1-

お風呂に水を張ります。冷たすぎる場合は、しばらくそのままにして、水温をあげましょう。

-2-

水風呂に入る前に、心臓から遠いところ、足先から脚、腕、お腹に水をかけて身体をならします。ゆっくりと5分くらいかけてください。

-3-

水風呂に入ります。足から入り、次にお腹、みぞおちのあたり、肩、と徐々に入りましょう。入浴時間は、初めてなら5分くらい、慣れてきたら10分と少しずつのばしましょう。