



San-tidur ニュースレター

2021 年 8 月

いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

私事ですが、私の父は今年の 8 月で 87 歳になります。走ることが大好きで、大学の時は箱根駅伝を 2 度出場、その後の人生も走り続け、80 歳でアジアマスターズ 80M5000m 優勝、日本記録更新を達成しました。ところが、84 歳から徐々に走ることができなくなり、今は公園 1 km を私の腕をつかんで歩くのがやっとです。そんな父ですが、公園で顔見知りの方から声をかけられると「また走れるように頑張ります。」と笑顔で答えています。父は今も走ることを諦めていませんでした。「最後まで諦めない」私がよくスタッフに言っているこの言葉は父の影響だと気づきました。人生色々な局面がありますが、これからも諦めない心で前に進んでいきたいと思います。

8 月のテーマは「夏こそお風呂で免疫力アップ！」です。

現代人は夜シャワーで済ませる方が増えています。帰宅時間が遅いから、一人だとお湯をためるのがもったいないから、お風呂掃除が面倒だから、理由は様々ですが、夏はお風呂に入ると汗をかくからとシャワーで済ませる方がさらに多くなります。

体温には「皮膚温」と脳や内臓などの体内温度「深部体温」があり、**免疫力と深く関わっているのが深部体温**です。シャワーで深部体温を上げることはできません。

深部体温は入浴で上げることができます。**深部体温を上げる入浴のポイントは、約 40℃のお湯に 15 分程度肩までつかる全身浴**です。湯船に出たり入ったりで構いません。おでこや鼻の頭が汗ばんできたら深部体温があがってきたサインです。

免疫力が低下する原因の一つに体温の低下があります。**体温が 1℃下がると、免疫力は 30%、代謝は 12%下がる**と言われています。

特に夏、エアコンのきいた部屋に長時間いると、脳の視床下部にある体温調節中枢を刺激する機会が失われ、体温を調整するための発汗中枢が作動しなくなり、より低体温を引き起こします。低体温になりやすい夏こそ毎日お風呂に入って免疫力を高めてくださいね。

株式会社 in The BLOOM

沈ユミ