

# こうご浴

## よく眠るためのおふろ習慣で、#あとは寝るだけ

みなさんは「温冷交代浴」を知っていますか？  
 あつ湯と水風呂と休憩を交互に繰り返すことで血管の拡張と収縮を繰り返して血流を改善し、疲労回復や自律神経のバランスを整えてくれる入浴法です。  
 「温冷交代浴」は通称「こうご浴」と呼ばれ、昨今のブームであるサウナもまた、「こうご浴」に当てはまります。  
 自分に合ったこうご浴で「あとは寝るだけ」してみませんか？

サウナで

どこで

ゆぶねで



サウナ



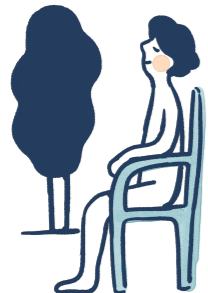
あつ湯



水風呂



水風呂  
シャワー



外気浴



カラン浴



ととのう

ひとことと言うと

ゆるまる

大丈夫、こわくないよ

## やさしい!【水風呂】の入り方

水風呂に浸かる方は増えてきていますが、  
 やっぱり水風呂や冷たいシャワーを浴びることに抵抗感を持たれがち。  
 そこで「あとは寝るだけ」では、誰でも「こうご浴」ができるように  
 「やさしい『水風呂』の入り方」を提案しています。

※血圧が高い人や心臓に不安のあるかたは絶対に無理せずに医師に相談してから。

01

### かけ水をする

足・太もも・肩の順で  
 水をかけて体を慣らそう。  
 最初は「少し冷たい」と感じる  
 ぬるま湯のシャワーから試してみよう。

02

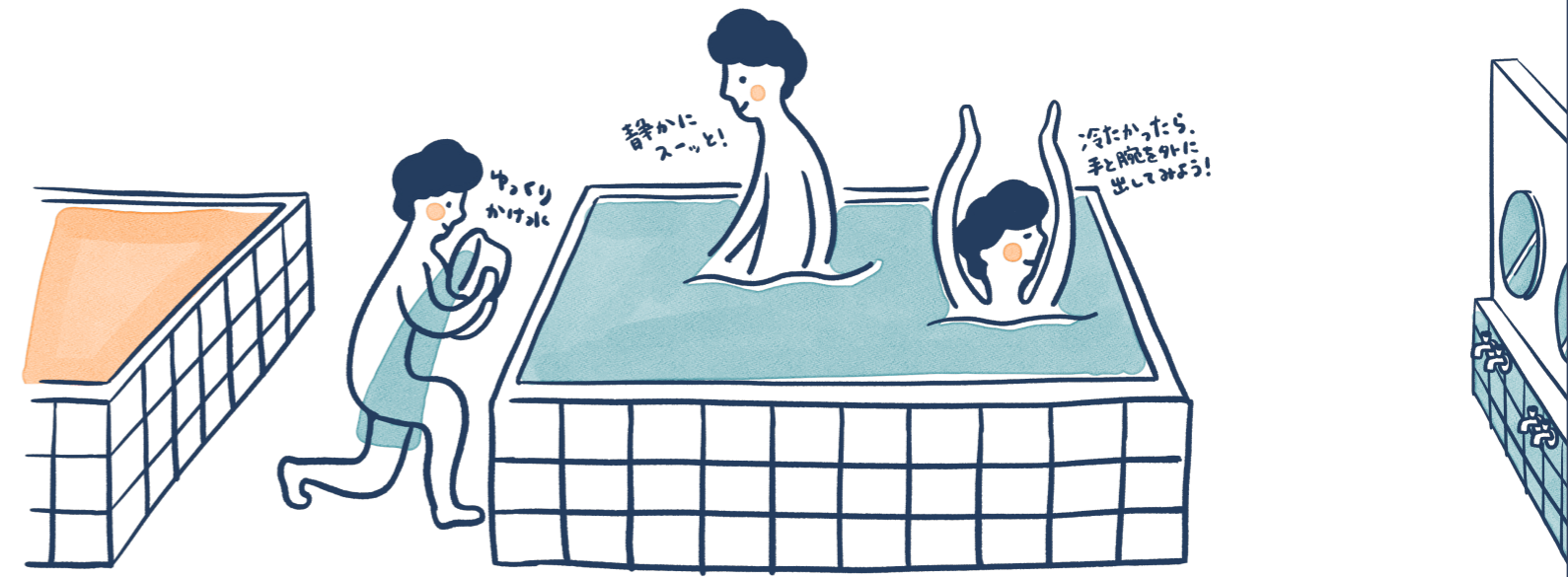
### 時間をかけすぎず

冷たいと感じるのは一瞬。  
 腰までゆっくり慣らして、肩まではスッと。  
 ※水風呂が苦手な人は無理に浸からず、手足に  
 かけ水だけでも「こうご浴」の作用があります。

03

### じっとして、深呼吸

ゆっくり10回深呼吸。  
 脈や体温など、体の感覚が  
 変わるのを感じてみよう。



あつ湯・サウナ

水風呂・シャワー

カラン浴・外気浴