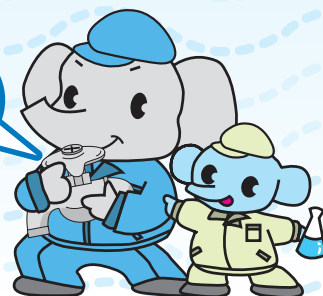


水道の泉

水には不思議な力があるんだね!



水道豆知識 vol.32 〈水でリラックス編〉

人間は、川や湖など水のある風景を見ているだけで心が落ち着いたり、水の音を聞くだけで安心できたりします。それは、人間がもともと水から生まれた生命体だからではないでしょうか。

今回は、水の不思議な効果について紹介します。



水を飲んでリラックス!

イライラしたら水を飲んで気持ちを落ち着かせるという人がいるのではないのでしょうか。それには根拠があります。

まずイライラすると、体温が上昇して汗をかき、水分が不足します。

また、ストレスによって血液中のナトリウムが増え、血圧が高くなる人もいます。

コップ1杯の水にはこの水分不足を解消し血液中のナトリウム濃度を下げるはたらきがあるのです。そのため、イライラが治まります。



水の音を聞いてリラックス!

せせらぎの音や波の音、静かな雨音など水の音を聞くと心がいやされるという人は多いのではないのでしょうか。

自然の音以外にも、ししおどしや水琴窟など水を利用した人工的な音にもいやしの効果があるといえます。

私たちは、せせらぎの音を聞くと、水そのものをイメージするよりも涼しさ、清潔さなどをイメージし、そのことによってリラックス効果が得られると考えられています。



水を見てリラックス!

海や川、公園の噴水をながめたりすることで安らぎや落ち着きを得たことがある人もいないのでしょうか。

日本庭園に池を作ったり、枯山水を作ったりして水のある風景に見立てたり、昔から水のいやし効果を生活に取り入れていたようです。

最近では、水場のある公園が作られたり、川沿いに遊歩道が作られたりと、人が水を見てリラックスできる場所が多く見かけられます。



水につかってリラックス!

温かいお湯につかる入浴は、日本では毎日の習慣になっています。

熱いお湯(42度ぐらい)に入ると交感神経を刺激して気分を引き締める効果があり、ぬるめのお湯(38度~40度)に入ると副交感神経を働かせ、リラックス効果を得られるといわれています。

また、お湯の中ではあらゆる方向から同じ圧力がかかり、血液が心臓に送り返される力が強くなり、血液やリンパの流れがよくなって、足のむくみがとれたり、肩こりが緩和されたりするそうです。



補足:交感神経と副交感神経とは?

交感神経と副交感神経という正反対のはたらきをする2つの神経から成り立っているのが自律神経で2つがバランスよくはたらくことで健康を維持しています。

- 交感神経・・・活動している時・緊張している時などにはたらく。
- 副交感神経・・・休息している時・眠っている時などにはたらく。