

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

住まい・暮らしレポート

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

# 「おうち湯治」で心と体を元気に



2020.2.21

現代社会では、ストレスを抱え、疲れをためている人が多いようです。古来日本では、疲れを解消するために、日常を離れて温泉地などで心と体を整える「湯治」の習慣がありました。そこで、東京ガス都市生活研究所では、この「湯治」に着目し、心と体を元気にする方法として「おうち湯治」プログラムを開発しました。日々の暮らしに「湯治」のエッセンスを最適なタイミングで取り入れる「おうち湯治」。そのプログラム内容と、プログラムを実施することで得られた効果をご紹介します。

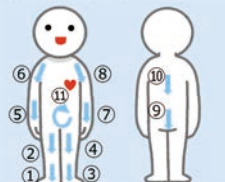
## 1 「おうち湯治」プログラムのご紹介

「おうち湯治」プログラムは、本格的な「湯治」と同じように3週間行います。「入浴」と「軽い運動」、「就寝時の瞑想（自立訓練法）」を組み合わせた、自宅を手軽にできるプログラムです。「湯治」の効果である、「自律神経系を揺さぶることにより、ゆがんだ状態にある体のリズム・機能を整える作用（総合的生体調整作用）」を期待しています。体に対して、急に大きな刺激を与えないように、1週間ごとに各活動の所要時間を徐々に増やしていきます。所要時間の変化は、図1の赤い数字で示す通りです。

図1. 平日と休日に取り入れる活動

	平日	休日
出勤前 (9時前)	① 徒歩運動 10分⇒15分⇒20分 ② 冷ためのシャワー (※2) 25~28℃	① 徒歩運動 10分⇒15分⇒20分 ② 冷ためのシャワー (※2) 25~28℃
就業中		③ 徒歩運動 10分⇒15分⇒20分 ④ 暖かいシャワー 38℃・5分以内
帰宅後	③ 全身浴 (※3) 40℃ 5分⇒7分⇒10分 ④ 就寝時の瞑想 (※4)	⑤ 全身浴 (※3) 40℃ 5分⇒7分⇒10分 ⑥ 就寝時の瞑想 (※4)

※2 朝の冷ためシャワーの浴び方  
はじめに40℃程度の暖かいシャワーを浴びて暖かさを十分に感じ、準備をします。  
25~28℃くらいのシャワーを①~⑫の順序で、**心臓から遠い位置から徐々に**かけていきます。  
(負担に感じる場合は⑫は不要です。)



※4 就寝時の瞑想の取り入れ方  
就寝前に、仰向けで布団（毛布）をかけ、①~③の順で、頭の中で「」の言葉を唱えます。  
【背景公式】  
①「気持ち落ち着いている」と2回唱え、10秒空けて、再度2回唱えます。  
【第一公式】  
②体の部位に意識を集中して、「〇〇が重た〜い」と2回唱え、10秒空けます。これを3セット行います。(部位の順番)  
右手→左手→両手→右足→左足→両足→両手→両足  
【第二公式】  
③ ②と同じく「〇〇があたたか〜い」と唱えます。  
【消去動作：中断する場合】  
両手を強く握ったり、開いたりします。

※3 全身浴の時間帯  
食後1時間は空けて下さい。就寝の1時間以上前には済ませて下さい。

## 2 「おうち湯治」で睡眠の質がアップ！

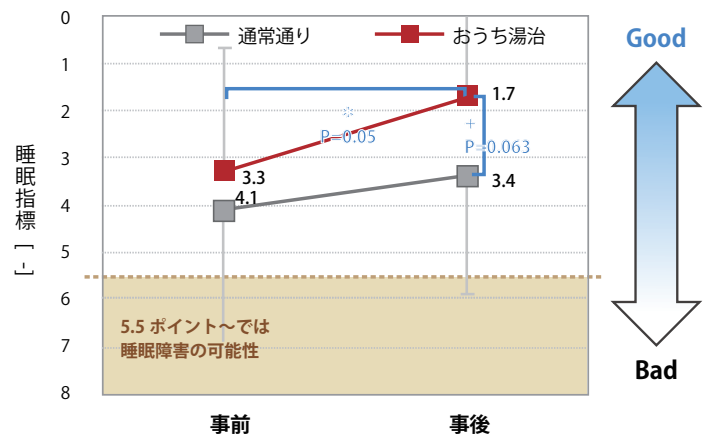
「おうち湯治」プログラムを実施した人と、通常通りの生活をした人の実験前後の状態を比較しました。

ピッツバーグの睡眠指標 (PSQI)\*というアンケートを用いて、睡眠の質を測定したところ、通常通りの生活をした人は統計的には変化が見られないのに対し、「おうち湯治」を実施した人は睡眠の質が改善しました (図2)。

※ピッツバーグの睡眠指標 (PSQI)

この指標は、過去1か月間の睡眠の状態について得点化し、数値が低いほど睡眠の質が高いとされ、5.5ポイント以上で睡眠障害の可能性があると評価されます。

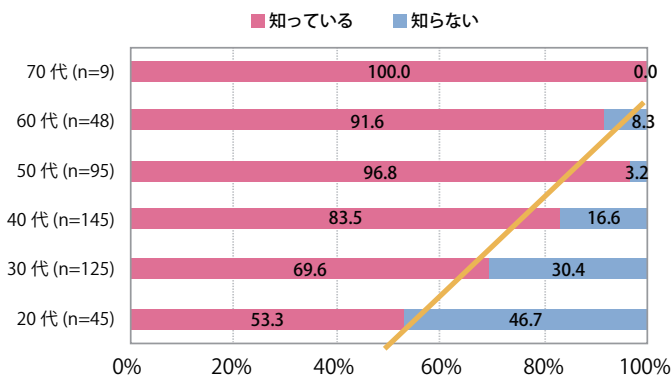
図2. 睡眠の質



## 3 「湯治」を知って、元気になろう！

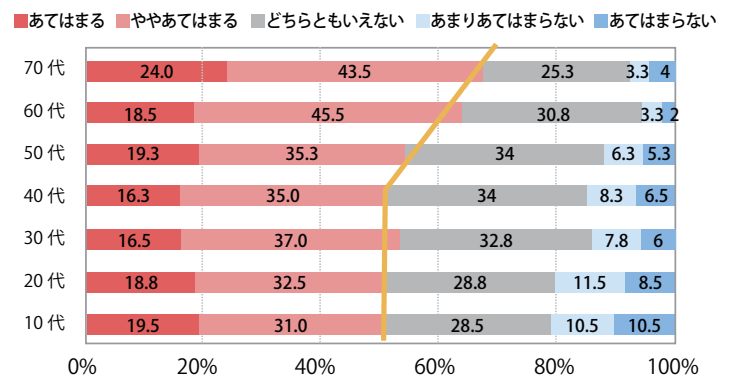
東京ガス都市生活研究所が20代以上の男女に行った「湯治」に関するアンケート調査によれば、若年層ほど「湯治を知らない」人が多く、20代では約半数が知りませんでした (図3)。「入浴に関する考え方」も、年代による違いが見られ、60、70代の年配の方ほど「入浴は元気のもとである」と考えています (図4)。

図3. 湯治を知っていますか



[WEB 掲示板調査 (2019年)・調査対象：全国の20代以上男女 n=467]

図4. 入浴は元気のもとである



[WEB 調査 (2018年) 調査対象：一都三県20~70代第全国の20代以上男女 n=2600]

## 4 「日々の暮らしに「おうち湯治」で、健やかさをプラス

「湯治」のエッセンスを日々の暮らしに取り入れる「おうち湯治」プログラムとその効果をご紹介しました。日々の体調を整えるために、「湯治」を知らなかった方も、家庭でできる入浴をさらに進化させた「おうち湯治」をぜひお試しください。

都市生活研究所ホームページはこちら  
<http://www.toshiken.com/>