



4月26日はよい風呂の日



少しずつ、気温も高くなってきて日中はポカポカと日差しが暖かい日が増えてきましたね。過ごしやすいこの時期のお風呂は最高に気持ちがいいですね。4月26日は語呂合わせで「よい風呂の日」なんだそうです。ところで、入浴の習慣っていつ頃から始まったのでしょうか。今月はお風呂について調べてみました。

お風呂の起源

風呂の起源として現在確認されるものは今から約6000年前です。そのころメソポタミアで、払い清めの沐浴のための室が作られたそうです。そして、紀元前ローマ帝国の時代になると、テルマエと呼ばれる公共の共同浴場ができた。その施設は想像以上にスケールが大きく、競技場、図書館、劇場などが併設された一大娯楽施設だったそうです。しかし、キリスト教の宗教的理由や、伝染病の流行などから次第にお風呂文化は廃れていってしまいます。18世紀以降になると医学的に入浴が健康に良いことが認められ、現在ではシャワーを浴びる習慣が一般的となっています。

ニッポンの風呂文化

日本では、古くはお寺で地域の人に振る舞われた「施浴」という蒸し風呂から始まります。

奈良時代

- お寺の蒸し風呂「施浴」
- 戦国時代の武士の湯治

江戸時代

- 銭湯が発展、町人文化や
- コミュニティーの中心に
- 浴衣や風呂敷がひろまる



昭和

- 昭和30年代、家庭に内風呂が普及しユニットバスが誕生する
- 毎日の浴槽入浴が習慣化



現代

- 銭湯が進化し、スーパー銭湯や健康ランド、スパリゾートなどの温浴施設が人気

昭和30年代の内風呂の一般化により、毎晩のように湯船にゆっくりと浸かる、欧米には見られない入浴スタイルへとつながっていったと考えられます。

ゆず湯だけじゃない「季節湯」

冬至にはゆず湯がありますが、それ以外にも日本の文化として四季を楽しむ毎月のお風呂というものがありません。

- ◆ **1月 松湯**
松の精油成分は神経痛やリウマチに効き、肩こりや腰痛にも効果があるようです。
- ◆ **2月 大根湯**
根の葉に含まれているビタミンやミネラルが保温効果を高めます。
- ◆ **3月 蓬湯**
肩こりや腰痛をやわらげるほか、香りにはストレス解消や安眠にも効果があるようです。
- ◆ **4月 桜湯**
桜の樹皮エキスは湿疹や打ち身などの炎症抑える働きがあるので、湿疹や腫れ物をきれいにして薄着にそなえます。
- ◆ **5月 菖蒲湯**
不浄を払い、邪気を遠ざけ勝負に勝つ（端午の節句）菖蒲には、血行促進の働きがあるほか打ち身などの鎮痛作用もあります。
- ◆ **6月 どくだみ湯**
薬湯であせもや水虫を改善する。
- ◆ **7月 桃湯**
タンニンによる消炎・解熱作用や、収れん作用による肌トラブル改善をする。
- ◆ **8月 ミント湯**
夏冷えを解消し、お風呂あがりさらさらにする。
- ◆ **9月 菊湯**
夏の疲れをほぐし、厄を払い長寿を得る（9月9日菊の節句）皮膚を刺激して血行を促進し、カラダの痛みをやわらげる。
- ◆ **10月 生姜湯**
辛味成分と精油成分には血行を促進・保温・防腐・抗菌・抗酸化作用があるのでカラダを芯から温め、風邪予防をする。
- ◆ **11月 蜜柑湯**
精油成分の血行促進作用と、果皮のクエン酸やビタミンCで湯冷めせず、美肌もつくる。
- ◆ **12月 ゆず湯**
精油成分には血行を促進作用があり、新陳代謝も活発にするので、カラダを芯から温め冷え症を改善する。

年間通して血行促進作用のあるものばかりですね。冬はより保温効果の高いもの、夏は発汗を抑えるもの、季節によって生じる症状に対応した内容となっています。

かんたんレシピ

＊材料＊ (2人分)

レタス	1/2個
ソーセージ	3本
ミニトマト	4個
にんにく	1片分
赤とうがらし	1/2本
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大きじ1



レタスのペペロンチーノ炒め

- ①レタスは水洗いして一口大の大きさにちぎり、しっかりと水を切っておく。ソーセージは5mmくらいの厚さに切り、ミニトマトはヘタを取り半分の大きさに切り、にんにくは薄くスライスしておく。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りがたったらソーセージとプチトマトを加え炒める。
- ③焼き色がついたら強火にし、レタスを加えてサッと炒める。塩、黒コショウを加えて炒め合わせ完成。



かとけんホーム 施工写真集



大切な飲料水を供給するためポンプの取替を行っています。このポンプ一台で住宅が一棟建ちます！



屋上防水工事施工中です。

弊社隣接の2階建鉄骨倉庫と住宅を解体させていただきました。見通しがよくなって恥ずかしいくらいです。



湿気で傷みも激しかった和室の床板改修を行いました。

四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

料	意	友	春
果	相	之	気
衝	峭	乗	竹
効	天	馬	寒

①

②

③

④

抽選で粗品プレゼント!!

3月号のこたえ

- ① 百薬之長
- ② 初志貫徹
- ③ 猪突猛進
- ④ 無為自然(むいぜん) ↓

人の手を加えないで、何もせずあるがままにまかせること。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。 FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をありがとうございます。4月に入り夏目になったと思えば冬日に逆戻りしたりと体調管理も大変で冬物がまだしまえませんが、寒暖差が大きい4月ですが桜は例年より一週間ほど早く開花し入学式には散っていたところが多かったようです。ランドセルの方が大きいと思うようなピカピカの一生のかわいい姿を見ると顔がにやけます。これにて親自線ではなく「じいちゃん」目線なんでしょうね(まだ孫はいませんが)春はいい季節ですが冬からの変わり目は体力が必要だと言われます。元気に体を動かして春を楽しめよう頑張ります。加藤 淳



都市ガスリフォーム 専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

