



だんだん寒さも厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
しばらくご無沙汰しておりましたが、キッチン取付け隊からの最新のお便りをお届けします。
Vo.13は、『リラックスできるお風呂の入り方』を取り上げてみました。



お風呂が一番ゆっくりとリラックスできるなあ…とか気持ちが穏やかになるなあ…と感じる人は多いと思います。入浴は精神的にとっても好ましい作用があります。ココロもリフレッシュさせ、その日一日の疲れや汚れもきれいさっぱり洗い流しましょう。



リラックスできる入浴方法



～ここはおさえておきたいポイント～

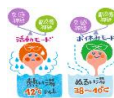
①まず入浴前にコップ1杯の水を飲む

より汗をかきやすくさせ、余分な老廃物を出します。



②湯船に入る前にかけ湯をして体をなじませましょう

お風呂の温度はぬるめのお湯(35～38℃)。ぬるめのお湯は、筋肉を弛緩させ、副交感神経の働きにより精神的な安らぎと落ち着いた気分になります。



③半身浴でゆっくり入浴(20～30分)

みぞうちまでの半身浴は心臓や肺に負担が少ないので、ゆっくりと入浴することができます。むくみがちな下半身を重点的にほぐし、血行を促進すると、疲れをとることができます。

④お風呂の後水分補給を忘れずに

20分以上の入浴は、思っている以上に汗をかきます。冷たい飲み物はせっかく温まった体を冷やすので避け、人肌のお水などにしましょう。一番のベターは温めた牛乳。含まれている成分が眠りを促進し、快眠できます。

より効果を高める入浴方法



～リラックス入浴にアロマバスと

腹式呼吸～

①+α 香りで

40℃のぬるめのお湯に、ラベンダー(又はカモミール)のエッセンシャルオイルを3滴ほどたらしてかき混ぜます。鼻から吸い込んだ香りの成分は脳へと伝わり、自律神経やホルモン系、免疫系などを刺激します。香りによって刺激する成分は異なりますので、上手に使い分けましょう。



但し乳幼児には使用するのを避けましょう。

妊娠中や持病、アレルギーをお持ちの方は医師と相談しましょう。

②+α 呼吸で

楽な姿勢で目を閉じておへその下を両手で軽くおさえます。鼻からゆっくりと息を吸い込み、5秒間息を止めます。そしておなかを膨らませます。口をすぼめてゆっくり息をはきだして、おなかをへこませます。



健康入浴プログラム

～エクササイズや自分なりに楽しい時間を取り入れてみましょう～

★肩こりに効く入浴



肩こり解消には、血流を良くすることがポイント。ぬるめのお湯に肩までゆっくりつかり十分体を温めてから、簡単なエクササイズを行いましょう。入浴と運動の組合せは、血流が良くなり肩こりの症状が和らぎます。

1. **最初に入浴**…40℃以下のぬるめのお湯に肩までつかり、10分間全身浴

2. **お湯をかける**…みぞおちまで浸かりながら、右手で左肩に、左手で右肩に交互にお湯をかけます。

3. **首と肩の運動**…42℃くらいの少し熱めのシャワーを首に当てながらゆっくり回します。同様に肩にも当てながらゆっくり肩を回します。



★腰痛に効く入浴

腰痛対策のエクササイズ入浴は、浮力により腰の負担を軽減できるのでピッタリです。軽い体操を組み合わせると関節や筋肉をリフレッシュさせましょう。慢性的な腰痛には効果的ですが、ぎっくり腰や運動で痛めた腰痛には逆効果になりますので気を付けてください。

1. **最初に入浴**…40℃以下のお湯に20～30分の半身浴

2. **湯船の中で腰体操**…バスタブの片側を両手で持ち、腰をゆっくりひねります。

3. **入浴後に腹筋と背筋運動**…膝をたてて仰向けに寝転がりゆっくり起き上がりましょう。この状態を5秒間キープ。それから仰向けのまま両膝を抱え、ゆっくり胸へひきつけます。ひきつけた後、戻したり10回くらい繰り返します。

