

## 足湯健康法

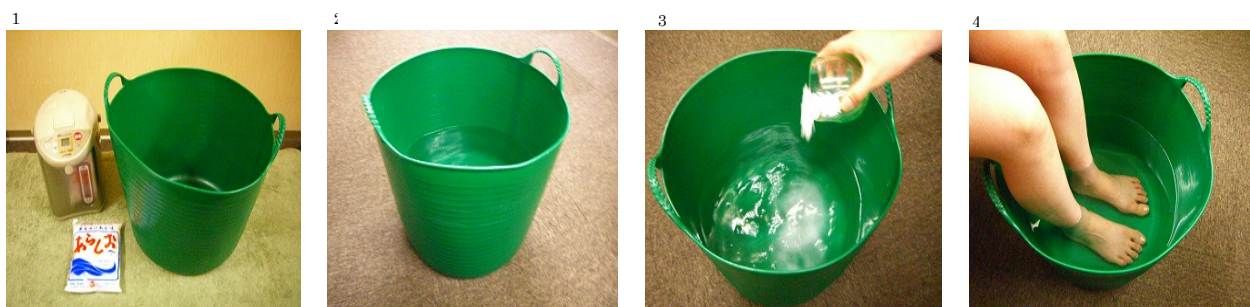
現代人に多い低体温症や女性に多い冷え性。お困りの方も多いと思います。

そんな方にオススメなのが足湯です。

足湯をすることにより血流が上がり、免疫力がUPします。また疲労回復も早くなります。

今回は簡単で効果バツグンの足湯をご紹介します。

- ① 大きめの桶やたらい（バケツ）、お湯、荒塩、足し湯用のポットややかんを用意します。
- ② 普段のお風呂より少し熱めのお湯（42～45℃）を桶やバケツに足のくるぶしより少し上まで浸かれるように入れる。
- ③ 荒塩をコップ半分(100g)ほど入れる。
- ④ 少し汗ばんでくるくらい(約20分前後)まで足湯を行う。  
※途中お湯が冷めてきたら用意したポット等からのお湯を足しながら行ってください。



足湯には体を温めるのはもちろんのこと、腰痛、関節痛、むくみ等にも効果があります。

### ※応用編 <風邪の治し方>

風邪は体のバランスが崩れて偏ることにより引いてしまいます。そうした場合、足湯をしてもどちらか片方赤くならないことがあります。その時は、赤くなっていない足をもう一度2分間お湯に浸けておきます。足を出して赤さが揃っていれば、風邪が抜けやすくなります。

○もう一つ、お風呂の湯船とシャワーを使った温冷交代浴をご紹介します。

これは血流をUPさせ、筋疲労・筋肉痛の回復を早めます。慢性痛、しもやけ等にも効果があります。

- ① まずお湯に3分間、全身または患部を浸けます。
- ② 次にシャワーの水を1分間かけます。
- ③ ①と②を数回繰り返します。(基本は3セット)

※最後は必ずお湯で終わらしましょう!!

普段からお風呂上りに足の赤さの差をチェックしていると体の偏りをいち早く発見できます。

足を温め健康な身体を保ちましょう!!

担当：大森