

お風呂が恋しい季節がやってきました。
ただ入るだけではつまらない！そんな方へ……。

健康入浴 女性編 ♪(^ ^)♪

★低血圧の方には

温冷交代浴(42℃以上のお湯に3分間浸かり、次に冷たいシャワーを手か足に10秒掛ける。これを5回繰り返すと、心臓の働きが活発に！)

手に水で脳貧血防止(長い時間お湯に浸かった後、冷水に手を浸す。手への刺激が血圧の急な低下を防ぎ立ちくらみ防止に！)

★冷え性の方には

ぬるめの半身浴(38℃くらいのお湯にみぞおちまで浸かりじっくり温める。)

+

温冷交代浴

★不眠の方には

ぬるめの長湯(就寝1時間くらい前に、38～40℃のお湯に20～30分間程度浸かる。ハーブ系の入浴剤を入れると、リラックス効果アップ！)

★便秘の方には

直腸性便秘(半身浴しながらお腹を膨らませたり、凹ませたりして腹筋運動。次に手の平を腹部に当てて時計回りにゆっくりと数十回。浴槽から出たら43℃の熱いシャワーを2～3分と22℃の冷水シャワーを10秒を交互に5回。腸の働きの活性化に効果アップ。)

健康入浴 男性編 ♪(^ ^)♪

★慢性的な腰痛の方には

ぬるめのお湯に長湯(38℃～40℃程度のお湯に20～30分浸かって 筋肉や関節をほぐす。)

↓

最後に高温(追い炊きできる浴槽なら、上がる数分前に42℃以上に上げると さらに効果あり。)

+

軽めの運動を!(体が温まったら、背中を丸めたり、反らしたりするとさらに効果アップ。)

※急性の腰痛(ギクリ腰やスポーツで腰をひねった場合)入浴は厳禁!! 症状が悪化します。※

★高血圧の方には

浴室の温度差をなくす。(気温が低くなる冬場は、ストーブなどで脱衣場を暖め、浴室は浴槽の蓋を開け、温水シャワーなどで温度を上げておく。)

ぬるめの半身浴(手足の先から順に体の中心までたっぷりとかかり湯し、37℃～40℃のお湯に15分くらい浸かる。肩まで浸がると心臓に負担が掛かるので、胸までの半身浴と、コップ1杯の水分補給もお忘れなく！)

※温度差をなくすため 浴室暖房もオススメ! ※

- ・予備暖房で冬の浴室もあったか。
- ・寒い浴室での事故も解消。
- ・衣類も乾燥できて梅雨時のお洗濯も安心。
- ・換気乾燥付で 浴室はカビ知らず。

★二日酔いの方には

高温浴でスッキリ(水をたっぷり飲んだ後、42℃くらいの熱いお湯に入る。熱いシャワーを勢いよく浴びるのも効果的。気分がスッキリすると腎臓の働きが活発になって尿の出がスムーズになる。)

※熱めのお湯(42～43℃)に重曹を溶かして飲むと肝臓の解毒作用がアップ! ※

★痔の方には

ぬるめのお湯でゆっくり(40℃以下のお湯に20～30分ゆっくり浸かって身体を温める。出る前に42℃以上にし腰湯で2～3分間入る。血行が良くなるので肛門の周囲をマッサージするのも効果的。)

★家庭でできる簡単薬湯★

※ゆずなど柑橘類。

ゆず レモン みかんなどの柑橘類の皮に含まれる成分には、血行を良くする作用がある。冷え性、神経痛、筋肉痛、関節痛、腰痛、リュウマチなどの対策に。ヒビ、あかぎれなどの肌のトラブル解消にも。

※酒かす、日本酒。

酒かすには、老化して弱ったり、酸性状態に陥った肌を矯正して活力を呼び戻すコウジ酸が含まれる。ビタミン類やアミノ酸も豊富に。これらの相乗効果で、肌の保湿効果、血行を良くする作用がある。日本酒には、新陳代謝を活発にする作用がある。

※お酢。

お酢を浴槽に入れると、肌のかさつきやかゆみを抑えてくれるので、乾燥肌やアトピーの方にも。リンゴ酢は、血行促進、血圧低下の作用のあるカリウムの含有量が豊富なのでオススメ。ストレス解消、生理痛対策にも。

※炭。

塩素などの水道水に含まれる残留物質を吸着してくれるのでお湯がきれいになる。カルシウム、鉄、などのミネラル成分がお湯に溶け出し、遠赤外線効果で薬効がある。

★家庭でできる症状別、入浴方法。★

※半身浴・腰湯。

ストレス、高血圧、冷え性、便秘、冷えによる腰痛、痔、更年期障害、胃弱など。寒いときは、肩にタオルなどをかけて。

※寝湯。

手術後や外傷後、ストレス、心臓が弱い人、高血圧など。

※足湯・手湯。

風邪、喘息、狭心症、神経症など。45℃前後の熱めのお湯に。

※温冷交代浴。

頭痛。(偏頭痛を除く。)
お湯と水、交互に 手または足を浸ける。

♪半身浴にオススメの 腰かけ式浴槽♪

当社では資材を大事にしています。

建築資材の切れ端(ボード・ベニヤ・桧木・角材等)が必要な方は気軽にお電話ください。無料でお譲りいたします。日曜大工などにお役立てください。



心に住まいづくり 一級建築士事務所

中西建設

〒818-0058 筑紫野市湯町1丁目11-1
TEL (092) 922-2777 FAX (092) 922-2731



世界でただひとつ、あなただけの部屋作りをしてみませんか？
お手伝いさせていただきます。

住まいに関することなら、何でもご相談ください。

見積もり無料!