







大浴場カレンダー

		効能	
6日	よもぎ	☆冷え性 ☆皮膚のかゆみ	☆膝の痛み 
13日	竹炭	☆美肌 ☆腰痛・肩こり	☆血行促進 
20日	しそ	☆頭痛 ☆整腸作用	☆食欲増進 
27日	アロエ	☆殺菌 ☆皮膚の老化予防	☆神経痛 

★温冷交代浴のお話★

※効果※

- ・血流が良くなることで、美肌、冷え性改善、疲労回復などに効果的
- ・免疫力が高まり、風邪や各種疾病の改善が期待できる
- ・自律神経のバランス回復に効果があり、アトピー、ぜんそく、高血圧などを改善

※方法※

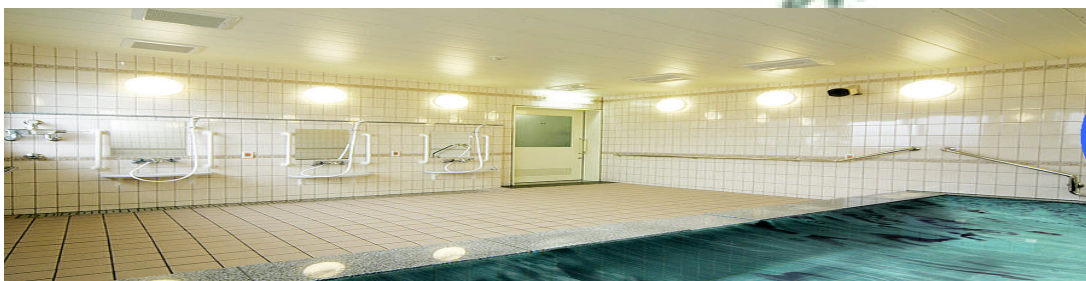
- ①3分ほど、42℃くらいの熱めのお湯につかる。
腰湯や半身浴にしておく、体にあまり負担がかかりません。
- ②浴槽から出て、冷水を手や足に10秒間ずつかけ、これを繰り返して3~4回行います。
- ③1分、お風呂に入ります。
- ④上記1~3を、5~11回程度繰り返します。最後は水で終わってください。
温度差は、30度ぐらいがよいようです。
湯温が40~42度であれば、水温は15~20度くらいです。
どのような入浴方法であっても、最後には冷水を足にかけることで、入浴後の足の暖かさが違うそうです。
温冷浴が辛い場合は、湯上がりには冷水を足だけでもかけてみるとよいそうです。

注意点：体調が良い時に行いましょう。

ただし、血圧が高い人、内臓の持病がある人、心臓や肝臓に持病がある人、熱がある人、薬を飲んでいる人などは温冷浴はしないこと。



tippeg



毎週火曜日

