

今月のテーマ

温泉のすすめ

昔から日本人は、お風呂が好きな国民だと言われています。さらに、日本には至る所に温泉があり、多くの日本人が温泉を、健康生活の一部としてきました。

最近では、情報番組・旅番組で温泉の特集をよく見ることがあります。

また、昔から温泉地を舞台にしたドラマがたくさんありました。

関西で言うと、少し昔にはなりますが、吉永小百合さん主演の「夢千代日記」は有名です。ドラマの中でも、温泉地ならではの風情ある場面が随所に見られました。

身体を癒し、心を癒してくれるのが温泉です。

秋は夏の疲れがドッと身体に出てくる季節です。温泉に足を運ばれてはいかがでしょうか。



“なぜ、温泉は身体によいのか？”

温熱作用

血液の循環が良くなり、酸素や栄養素が全身に運ばれ、老廃物が体外に排出されます。筋肉や関節のこわばりを和らげて痛みを改善する働きもあります。但し、熱すぎる湯は、血栓誘発の恐れがあるので注意してください。また、水分の補給を忘れないようにしてください。

静水圧効果

水圧によるマッサージ効果。足のむくみの解消に効果的です。但し、心臓が悪い方は、水圧のかからない半身浴の方が良いとされています。



浮力

お湯の中では、体重が1/9～1/10になります。それにより、体重による負担が軽減され、筋肉の緊張が緩み、関節の負担も軽減されます。

化学物質

地中深くから湧き出た自然の化学成分が、身体に吸収され様々な症状に効果があります。例えば、重層泉は“美人の湯”、硫黄泉は毛細血管拡張作用があり血行を良くし、“心臓の湯”とも言われます。

このように温泉入浴には様々な効果が望めます。また、自然豊かな温泉地に行くことで、五感が刺激され、自律神経やホルモンバランスに良い影響をもたらします。(転地効果)

“岩盤浴のすすめ”

岩盤浴よりは、サウナの方が一般的かもしれませんね。サウナは、身体の表面から高温で温めるのに対して、岩盤浴は身体の内側からゆっくりと温めることができます。そういった意味では、岩盤浴の方が温泉効果に近いと言えます。具体的には、“岩盤浴”は、温められた鉱石の上に寝転がり、放出される遠赤外線で身体の深部を温める入浴方法です。



岩盤浴の効果

疲労回復効果

血のめぐりが良くなり、全身に酸素や栄養が行き渡りやすくなります。

冷え性の改善

身体が慢性的に冷えていると、病気の原因になります。体を動かして汗をかく習慣がない方には、特に岩盤浴は効果的です。

ストレスの解消

岩盤浴でリラックスすることで、副交感神経が活発化して、自律神経のバランスが良くなり、肩こり・頭痛・めまいなどの症状の改善が期待できます。



岩盤浴 の 利用方法

入浴する前に、水分補給をします。床面にタオルを敷き、その上に寝転ぶのですが初めの10分はうつ伏せで臓器を温め、次に、あおむけで10分温めます。その後、5分は休憩し、水分補給をします。これをワンクールとし、3クール繰り返して下さい。



都会に住む私たちは、温泉に行くのはなかなか大変です。でも、最近は街中にあるスーパー銭湯に岩盤浴の施設があり、手軽に利用できるようになりました。冷えは万病の元です。日々の生活の中に、身体を冷やさない工夫をして、病気にならない生活を心がけましょう。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店