



# 「リハ日~~和~~」

〒636-0202 磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

リハビリデイ結

代表 片山 敦子

～輝きが増す至福の時間～



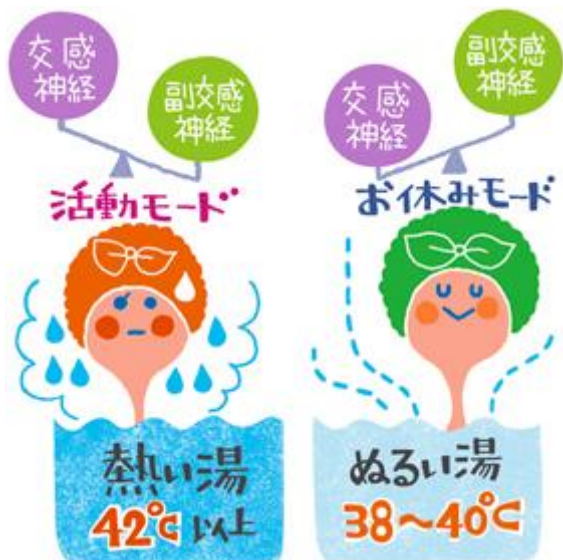
## 「幸せになる入浴方法」

クイズを出題します！○か×でお答えくださいね！

- Q1. 「半身浴」は心臓への水圧負担を減らす入浴法である。 ( ○ ・ × )
- Q2. 足湯などで足をあたためるだけで、全身の血行がよくなる。 ( ○ ・ × )
- Q3. 熱く感じる風呂の方がぬるく感じる風呂よりリラックス効果が高い。 ( ○ ・ × )
- Q4. 体温に近い温度のお風呂は寒く感じるので長湯しない方がよい。 ( ○ ・ × )
- Q5. 水分補給は入浴前でなく、入浴後にするのが正しい。 ( ○ ・ × )
- Q6. 温泉による「休養」と食事による「栄養」、温泉散策による「運動」の組み合わせで健康増進効果はより高まる。 ( ○ ・ × )
- Q7. 胃酸過多の場合は、42℃以上の熱いお風呂に入るのがよい。 ( ○ ・ × )
- Q8. 自宅の風呂に重曹を入れると、炭酸水素塩泉に準ずる効果がある。 ( ○ ・ × )
- Q9. 浴槽から出る前に手を冷たい水で冷やすと立ちくらみを起こしにくい。 ( ○ ・ × )
- Q10. 肩こりには半身浴より全身浴がよい。 ( ○ ・ × )

答え：Q1・○ Q2・○ Q3・× Q4・× Q5・× Q6・○ Q7・○ Q8・○ Q9・○ Q10・○

(引用：温泉ソムリエ協会公式サイト)



どうでしたか？ 入浴には様々な効果があるんですね。入浴だけでなく全てにおいて「感謝し、効能を信じて行う。」そうすると、プラシーボ効果によりさらに心から美しく健康になれるそうです。他に、温度調整、かけ湯の方法、身体の洗い方、湯あたりしない方法、リラックスに効果的な方法・・・など細かくあります。今、皆さんが毎日行っている入浴方法の中に少しでも気になることがあれば、極上入浴という視点で見直してみることも良いかもしれませんね。身体と心のバランスを上手くコントロールし、清潔になるという目的以外により効果的な入浴の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

高齢の方は、毎日の入浴は身体に負担がかかりやすいとも言われています。入浴を行っても身体を石鹸で洗うのは、不潔になりやすいデリケートゾーンや脇の下、足の裏、くらいでいいそうなので、気楽に湯船に浸かり、「はあああああ〜」(\*´Д` )haaaa〜と声を出してリラックスしてあげてください！さらにスッキリするかもしれませんね。

(挿絵：花王より添付)

