

# 西綾瀬だより

平成十年  
四月号

桜をはじめ、いろいろな

花が咲き出す楽しい季節と

なりました。

疲労回復

入浴効果

その一

半身浴のススメ

まず、足から徐々に上の方へと「かけ湯」をします。心臓に遠い方からかけ湯をし心臓に負担をかけずに徐々に湯に慣らしてゆきます。十分にかけて湯をしてから、ゆっくりと浴槽に入ります。肩までつかる「全身浴」は心臓や肺に負担がかかるので、胸までつかる「半身浴」のほうがリラックスして入浴するには、よいでしょう。全身が湯につからなくても、下半身が温まると全身の血行がよくなります。肩が寒く感じるときは、肩にタオルをかけたたり、お湯をかけたたりしましょう。



お湯につかって軽い運動

お湯につかっている間、足を曲げたり伸ばしたり、また足首をまわすなど軽い運動をすると筋肉や関節がほぐれて、疲労回復効果が高まります。

長湯にご用心

長時間入り過ぎたり、何回も出たり入ったりすると「湯疲れ」を起こすので注意しましょう。お湯につかる回数は、基本的に一回の入浴につき、二回ぐらいがちょうどよいでしょう。お湯につかっている時間は個人差もありますが、少し汗ばんできたら出しましょう。

足浴の効果

足だけをお湯につける「足浴」でも全身の血液循環がよくなり体が温まり心地よい疲労回復効果があります。洗面器やバケツに少し熱めのお湯（四十三度位）に約十分足首までつけます。体力のない人に適しています。

※体調の悪いときは無理をせず、入浴を控えてよくなつてからゆっくりと入浴しましょう。

