

かたくりの湯 健康入浴のオススメ その六

不健康な時こそ健康入浴をしましょう。

不健康な時ほど入浴です！

頭痛の時、だるい時、疲れて仕方がない時など...お風呂なんてどうでもいいから布団の中に入りたいと思いますよね。けど、そんな時にちょっと我慢してお風呂に入ると...薬ほどには効果はありませんが、気休め程度にはよくなると思います。

余談ですが...温泉と使った糖尿病に効果的な入浴法があります。で、毎日のようにかたくりの湯に来ている人がいるのですが、良くならないどころかヘモグロビン A1c が 9.3 もあります...どうしてでしょう？（答えは一番下です）

病気別入浴法

頭痛 頭痛の時に顔が青くなる人は、洗面器やバケツに 43 度のお湯を入れて手か足を「5 分入れて、2 分外に出す」を 1 セットとし、それを 3 回程度繰り返します。頭痛の時に顔が赤くなる人はお湯の温度を 23 度程度にして同じ事を 3 回繰り返してください。

頭痛の時に顔色の変らない「緊張性頭痛」の時は洗面器やバケツに 43 度のお湯を入れて手足を 3 分入れて、冷水に 10 秒つけます（バケツや洗面器を利用するか、シャワーなどでも平気です）。それを 5 回繰り返します。必ず終わる時は冷水で終わりにしてください。

不眠・ストレス・更年期障害 38 度から 39 度の「ちょっと温いかな？」と思える程度のお湯に、半身浴で 30 分程度のんびり入浴する。ラベンダーやカモミールなどのハーブやアロマオイルなどを加えても良いです。特にイライラしている時には柑橘系が良いと言われています。

アトピーによる痒み かたくりの湯でたまに実施する「重槽温泉」で入れる重槽を使います。家庭用の浴槽でしたら大さじ 1 杯程度入れます。重曹入り入浴剤等を買うより薬局で重槽を直接買った方が安上がりですよ。あとそれに食塩を小さじ一杯いれると効果増すそうです（滲みるようなら入れない）。

肩凝り・五十肩 まず入浴して身体を温めます。そして首と肩の運動を打たせ湯を浴びながら行います、ご家庭でしたらシャワーで 40 度前後のお湯で行います。首の運動は目を閉じて前後に首を倒す、4 往復。次に左右に倒す、4 往復。首を左右に回す、各 4 往復。肩の運動は肩を持ち上げる運動を 5 回。次に肩を回す運動を、前回し、後ろ回し各 5 回。

四十肩・五十肩の場合、痛くて動かさないと筋肉が委縮しますから、入浴時には必ず動かしましょう。

糖尿病 まず「糖尿病」ですが、高血圧症・心臓病の合併症がない方が対象です。方法は「冷たいの」「熱いの」の二つあります。

まず「冷たいの」です。一度普通に入浴します。その後、シャワーで 37 度くらいのお湯を全身で浴びます。その後 30 度位まで温度を下げてまたシャワーを全身で浴びます。そして次は 25 度位まで温度を下げてシャワーを全身で浴びます。そして...おもむろに水風呂に入ります。ご家庭の場合は 20 度前後のシャワーを浴びてください。水風呂でもシャワーでも時間は 30 秒前後でお願いします。

最初から冷水だと血圧が上がり過ぎて毒です。徐々に馴らしてください。

次は「熱いの」です。熱いのは簡単です。42～43 度のお湯に 5 分から 10 分浸かります。汗をかいてきたら湯船から出て、3 分ほど休みます。そしてこれを 3 回ほど繰り返します。

「冷たいの」は血管の鍛練や非特異的的刺激効果、「熱いの」はカロリーの消費効果があります。

答え：お客さんじゃなく従業員なので、温泉で健康入浴が出来ないから...

温泉保養センターかたくりの湯 温泉ソムリエ 川上