



あしよく 足浴で健康人になろう!

足は“第2の心臓”と言われますが、足は心臓から最も離れたところにあるため血行が悪くなりやすく、冷えやすい場所でもあります。

ですから、足を温めると血行が改善されて血液の循環が良くなるため、全身を温めてくれる「入浴」と同じ効果が期待できます。さらに、内臓の血流も良くなり、内蔵を機能している自律神経の働きも正常にしてくれ、体質改善にも役立ちます。



そこで今回は、寒くなってきたこの季節にやっていただきたい「足浴」をご紹介します。

皆さんも「足浴」はご存知だと思いますが、最近では入浴の際に半身浴される方も多くなったため、こういった部分浴がすでに定着していますよね。また、温泉地に行くと必ず「足湯」もありますから、一度は入られたことのある方も多いのではないのでしょうか。

様々な「足浴の方法」をご紹介します

“お湯”と“水”に交互に浸けて、むくみや疲れを解消

お湯に足を浸ける「足浴」だけでも“体液の対流”が起こるため、全身の入浴と同じくらいの効果が得られます。足浴を行う際は“温かい部屋”で行いましょう。

また、足浴の方法の1つとして『交互温冷浴』がありますのでご紹介します。

まず、大きめのバケツか洗面器を2個用意し、1つに水、もう1つに40℃前後のお湯をはります。そして、はじめは“水のバケツに1分”ほど両足を入れて、次に“お湯のバケツに20分”足を入れます。これを繰り返し行なって、最後は水で終わります。足浴は膝まで浸かるのがベストですが、くるぶしの上まで浸かっていれば問題ありません。この交互温冷浴は“むくみ”や“疲れ”がとれてスッキリしますよ!



交互温冷浴では、最初に水に1分間、次にお湯に20分間足を浸します。これを交互に各5回ずつくりかえし、最後は水で締めくくります。

40℃前後のお湯

水

冷え性の人におすすめの方法

冷え性の人の場合、37～39℃のぬるま湯に“粉からし小さじ2杯程度”を溶かし込み、これに両足を浸ける方法もおすすめです。

この方法でも、足首まできちんとお湯に浸かることが大切です。15～20分も浸っていると全身がポカポカと温まってきます。また、浸かった後はすぐに水で洗ったりせず、タオルで水気をふきとるだけにします。

症状別で“精油”を使ってみましょう

足浴の際、お湯に“精油”を入れるのもおすすめです。体調が少しすぐれない時は、精油を入れて香りを楽しみながら浸かるのも良いでしょう。ここでは症状別におすすめの精油をご紹介します。



冷え症の人は、粉からし2杯を溶かしこんだ足浴がおすすめです。

37～39℃のお湯

症状	おすすめの香り
疲れ	ラベンダー、ローズマリー、パイン
むくみ	アドラスシダー、サイプレス、ジュニパー、パイン、ローズマリー
風邪	パイン、ユーカリ、ラベンサラ、レモン、サイプレス、ジンジャーティートゥリー、ニアウリ、ペパーミント
便秘	タンセリン、レモン、ローズマリー、ジンジャー、フェンネル、パイン
不眠	ラベンダー、ラバンサラ、マンダリン、ローマンカモミール、スイートマージョラム

いずれの場合も“差し湯”をして、お湯の温度をしっかりとって下さいね。