

足元あたたため、全身ポカポカ

番号 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
体号 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
整月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
推 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
ち 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
う 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
ぼ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
つ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

足湯ではっこりしませんか？

温泉天国 島根県には足湯スポットも
沢山ありますね。体験したことはありませんか？

実は、足湯を日常的にすること

老廃物代謝の向上、自律神経を整える、
肝臓の負担軽減、内臓機能の向上、冷え
むくみ、生理痛、血液循環が悪いため
肩こり、腰痛、膝痛の軽減、精神疾患の
改善、免疫力向上 など

良いことがたくさんなんです

国立循環器病センターの研究グループ
が足湯による心臓機能の改善症例を発表
しています。



足は心臓から最も遠いところにある為
ほかの場所よりどうしても血行が悪くな
りがちです。また、重力に反して遠いと
ころから心臓に血液を送り返さないとい
けないので、その力が必要です。女性は
筋肉量が少ない人が多いので、むくみや
すかたり冷えやすかたりしますね。
体内で熱を生むのは筋肉と肝臓です。

足湯をして体外から熱を加え、更に血流
を良くさせることで肝臓の負担が軽減し
老廃物の解毒や免疫細胞へのエネルギー
供給などのその他の肝臓機能が良くなり
ます。また、**足は第二の心臓**と昔から言
われますが、全身の**ツボ**の筋肉や多くの
骨、血管、ツボ、経絡などが密集してい
ます。足を温めることで血液循環が良
くなり、内臓への血の巡りも良くなり、内
臓機能も上がります。

中医学では**血**と**精神**は密接な関係があ
ります。血の巡りが良くなることで精神
も安定します。副交感神経を刺激するの
で眠れない時も足湯でリラックスして安
眠が期待できます。その他、糖尿病の壊
疽防止やがん細胞を撃退するNK(ナチュラルキラー
細胞)の活性化したという研究報告もあり
ます。

健康には
頭寒足熱
上虚下実
頭は冷やし、足を温める
上半身に力みがなく、下半身がしっかりしている

の言葉のように下半身を温めたり鍛える
ことが大切です。足湯はその方法の一つ
としておすすめですよ。

自宅で足湯 ♪

用意するもの

- 少し大きめの洗面器 または バケツ (両足が入る大きさのもの)
- 約42℃のお湯
- 差し湯用のお湯 (できればポットなどで保温しておく)
- 足拭きタオル
- お好みで アロマオイル



入浴方法

- バケツにお湯を張る。(足を入れてくるぶしより7~8cmほど上になる位)
- 途中で湯が冷めてきたら足し湯または入れ替える。
個人差がありますが、最初は1回10分程度を目安に足がほんのピンク色になる程度。時間がある人は1回の時間より頻度を増やす方が良い。
- 足湯のあと、ふくらはぎマッサージや足裏マッサージ、足首回しをあるとより効果的。

インフルエンザや風邪、^{おた}悪寒発熱のときに汗が出ない場合は、46℃前後のお湯に7分程度足を浸け、汗をかかせることで身体の邪気を追い払います。足が赤くなりますが、血行が悪い方の足は比較的白い場合があるので、その際は悪い方を追加で2分程度浸ける。

気をつけること

- 中医学では病気の原因である邪気が、濡れた時に侵入しやすいので、足はすぐに拭く。
- 食後約1時間は胃腸に行くはずの血液が下肢に集中してしまうのでやめる。
- 足に外傷があるときは避ける。
- 足湯のあとはすぐ活動せず、30分程度リラックスする。
- 足だけだからと長湯しない。(のぼせます。おぼ)
- 特に高齢者や病弱な人、身体が強くない人はダラダラ汗をかくと気も同時に消耗あるので、じんわり汗をかく程度にとどめましょう。

足湯で心配されるのが、水虫ですわ

水虫(白癬菌)はお湯の中ではなく、床や足拭きマットから感染します。また、自宅で足湯をする場合、お湯の10分の1の量のお酢を入れると白癬菌は死滅するので、水虫退治にも足湯は効果があります。

もちろん、全身の^き気・^{けつ}血・^{しんえき}津液の流水を良くするには推拿がおすすめで、^{おぼ}巡りを良くして、より健康になるためのお手伝いをします。