



〒590-0971 堺市堺区栄橋町 2-1-27  
TEL 072-222-1005 FAX 072-221-8836  
フリーダイヤル 0120-783036 (なやみをさろー)

http://www.kaisindo.jp/ **回心堂薬局**

いよいよやってきましたね、年末が^^  
そろそろ年末に向けての段取りを考えなければ!と思われている方も多いのではないのでしょうか?^^

街のネオンもクリスマスに向けて綺麗に飾られていて素敵ですね♪

この1年は、日本国民にとって忘れられない年となりました。311東日本大震災。

被災地では今尚、大変な状況の中、寒い思いをしている方々がたくさんいらっしゃるだろうと思います。

来年は、大きな災害が無い事を祈りながら、今年も無事に1年を終える事に感謝しながら、来年を迎える準備をしていきたいと思ひます。

来年も皆様のご健康でありますよう  
回心堂薬局スタッフ一同願っております。



# お風呂を使った健康法! 上手なお風呂の入り方を知っていますか?^^

仕事のこと、家庭のこと、周りの環境のこと…。さまざまなストレスで悩まされる現代。温かいお湯につかってリラックスする入浴は、そんな私たちの1日の疲れを癒してくれるひとときです。また、温かいお湯につかっていると、**血行をよくして新陳代謝を活発にし、老廃物を排出してくれるため、たまった疲れと汚れを洗い流してくれます。**もちろん、健康や美容への作用も見逃せませんね^^。あったかいお湯が恋しくなるこの季節、さまざまな効用があるお風呂についての健康話を今回はご紹介させていただきますので、是非毎日のお風呂に取り入れて、参考にしてみてくださいね^^。★裏面にも続く!

## 🔥 入浴の3つの効果



- 1. 血行促進** 温熱効果で体のすみずみまで血行をよくし、疲労物質を体の外へ排出する。新陳代謝が活発になる。体が芯まで温まり、リラックスすることでストレス解消にもつながる。
- 2. 水圧でむくみ解消** お湯につかっているときは水圧が全身を圧迫するので、お風呂の中でウエストは3~5cm縮むといわれるほど。この水圧が、血液やリンパ液の流れをよくし、立ち仕事などで疲れた脚のむくみをとってくれるのですね。  
内臓のはたらきも活発にするため、便秘解消にも役立ちます。ただし、心臓も圧迫するので、お年寄りや心臓が弱い人はつかる時間を短くする、あるいは胸の部分より下だけお湯につかる半身浴がおすすめです。
- 3. アカを落としてさっぱり** 体についた汗や汚れは毛穴や汗腺をふさいで、皮膚が呼吸しにくくなります。また、皮膚を刺激したり、悪臭の原因にもなる。お湯につかるうちに毛穴が開いて皮脂の分泌が盛んになり、体に負担をかけていた汚れや雑菌を落としてくれます。

## 🔥 寒い脱衣所には要注意!

## ★今月の当店オススメ★ やっぱり若甦!!

浴槽につかる前にかかり湯をするのは、ホコリを落とすだけではなく、お湯の温度に体を慣らす意味もあります。**体が冷えているのにいきなり熱いお湯に入るような急激な温度変化は、血管を収縮させ、血圧の急上昇を招いてしまいます。**ちょっと怖い話ですが、お年寄りの家庭内事故の第一位が実は浴室。浴槽につかるときだけではなく、冬場は裸になる**脱衣室や浴室がほかの部屋と比べて寒い**こともある。できれば暖房を入れ、最初に入る人は洗い場にはお湯をかけるなどして温めてから入浴することをお勧めします。芯から温まるためにも、**かかり湯は重要。**



疲れた時!  
風邪をひいた時!  
体がだるい時!  
体が冷えて辛い時!  
そんな時には是非^^  
1本 630円  
5本+1本おまけ  
3,150円

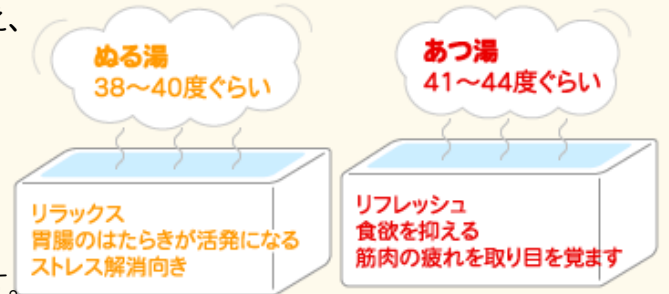
# ぬるいお風呂こそ、美人の湯

■お年寄りの話をもうひとつ。年をとると新陳代謝が衰え、体温が下がり気味。そのうえ、皮膚が固く熱を通しにくくなる為、熱いお湯を好む傾向があります。熱いお湯の銭湯や温泉で、お年寄りが気持ちよさそうに入っているのには、ちゃんと理由があるのですね^^

■女性など美容が気になる人にはぬるいお湯がオススメ。40度以上のお湯だと、皮膚の柔らかさを保つために欠かせないコラーゲンの性質が変化し、硬くなってしまいます。

また、肌の潤いを保つ皮脂も流してしまうため、カサツキの原因になってしまいます。**ぬるめのお湯なら皮脂の分泌が盛んになるので、肌がしっとりしてくる**んですね。

■熱いお湯とぬるいお湯で、体への作用が異なるのは皮膚に対してだけではなく、**ぬるいお湯だと副交感神経の活動が活発になり**、心臓の鼓動がゆるやかになって血圧が下がる。呼吸は遅く、筋肉は緩むのでリラックスする。**熱いお湯は交感神経の活動が活発になる**ので、反対に脈拍は速く、呼吸量は多く、活動的になります。



## 入浴はランニングと同じ。

体を洗う時間も含め30分程度お風呂に入っているだけで、1,000m ランニングするのと同じくらいエネルギーを消費しているという。**入浴後はできれば1時間ぐらい体を休めてください**ね。また、入浴中は思っている以上に汗をかいて、水分を失っています。水分を補給し、化粧水などをつけて体の潤いを保ちましょう。



## 部分浴～半身浴・腰湯～

みぞおちまでの半身浴は、胸がお湯に浸からないので心臓や肺への負担が少ない。長くお湯に浸かり過ぎると、健康な人でも脳貧血を起こしてしまうことがあるが、半身浴ならその心配もなく、じっくり温まることができます。また、腰までの深さに浸かる腰湯は、冷えが原因のさまざまな症状によいと言われています。いずれの場合も、寒いときは肩にタオルなどをかけておくと良いですよ^^

～ストレス、高血圧、冷え性、便秘、冷えによる腰痛、痔、更年期障害、胃弱などの症状の方にオススメです～

## 家庭でできる簡単薬湯



### 柚子 ほか柑橘類



ゆずやレモン、みかんなど柑橘類の皮に含まれる精油成分には、**血行をよくする作用**がある。冷え性や冷えが原因で起こる神経痛、筋肉痛、関節痛、腰痛、そしてリウマチ対策などにオススメ。また、ヒビやアカギレなどの肌のトラブル解消にもよい。冬至の日にゆず湯に入るという習慣には、寒い時期の健康法としての意味があるのですね^^

### お酢



お酢を浴槽に入れると、肌のPH度が適度に調整され、肌の状態がよくなります。汚れが落ち、肌のかさつきやかゆみも抑えてくれるので、乾燥肌やアトピーの人などにオススメです。特にリンゴ酢は血行促進や血圧低下の作用もあるカリウムの含有量が豊富なのでオススメです。ストレス解消や生理痛対策にも。生理痛の場合はふだんより熱めの温度が良いそうですよ。

### ハーブ (エッセンシャルオイル)



最近はアロマセラピーも身近になってきましたね。リラックスしたいときはラベンダーやカモミール、リフレッシュしたいときはミントなど、気分や体調によって選べるのも良い所。

有機栽培のハーブや、有機栽培ハーブを使ったエッセンシャルオイルには、薬効も期待できます。

### 炭



炭は無数の穴が開いた多孔体構造をしており、その孔が塩素など水道水に含まれる残留物質を吸着してくれるのでお湯がきれいになる。カルシウムや鉄など炭のミネラル成分がお湯に溶け出す、遠赤外線効果で血行をよくするなどさまざまな薬効がある。冷えや神経痛、肩こり、腰痛などによい。木酢液などを使えば、森林浴気分も味わえるかも^^

最後に、せっかちで、ゆっくりお湯につかっていられないという人は、お湯につかりながら好きな歌を2、3曲歌うようにすると結果的にお湯にゆったりとつかることになります。

回りの状況が許すなら、大きな声を出して歌うとストレス発散効果は倍増します。この場合も、湯が熱いとのはぼせてしまいますから、ややぬるめの湯にするといいですよ^^ 湯船でマッサージするのも一石二鳥ですね♪