

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～ジメジメした梅雨に気分爽快法～

いよいよ梅雨本番の6月ですね(° ڎ°)シトシトと雨が続き、毎日ジメジメ・・・。
室内で過ごす機会も増え、なんだか気分も憂鬱に(>_<)! ?
そんな時には映画鑑賞や読書、アロマの香りでリラックス・・・意外と室内でも楽しめます。
しかし、室内で過ごすことで運動不足になり汗をかかなくなっていないませんか? エアコンを使用しだし、知らず知らず体を冷やしてはいませんか?
そんな方に半身浴、半身浴のできない方には足浴をオススメします(。・ω・。)

①半身浴の基本

体温より少し高い程度の37～38℃のお湯に胸から下だけ浸かりながら20～30分間入ります。

腕はお湯から外に出しましょう。(冬場は少し高め・・・40度くらいまででもOKです。)
だんだん身体の芯から温まり、汗がでてきます。胸から下だけお湯に浸かるというのは、文字通り頭寒足熱の状態になるということです。上半身が寒く感じるようであれば乾いたタオルを肩にかけてみてください。必要でしたら、お風呂場用のイスなどを湯船に入れれば、胸から上を出したままの姿勢を楽に保つことができます。半身浴をすると湯冷めしにくいんですよ♡(*^-^*)♡

②足浴の基本

足浴とは、足だけお湯で暖める方法です。フットバスといった足浴専用のグッズも売っていますが、バケツで代用できます。大きめのバケツを用意し、半身浴より高めの40℃前後のお湯を入れ足をつけて下さい。冬場などお湯の温度が下がる場合には、ポットややかんに熱湯を準備し、足し湯をしながら行うといいです。時間は、20分以上を目安として下さい。テレビをみながら、読書をしながら、ご自身のリラックスできることを行いながら足浴をしてください♪健康にも良く気分もリラックスできます♡(*^-^*)♡

～クリニックのできごと～

♥6月15日(日) 清水禮二先生のC-PAP療法(睡眠時無呼吸症候群)の勉強会が開催されます。横向きで眠れる枕の紹介などなど皆様の生活に役立つ情報満載です(^0^)

♥6月16日(月) よりメディカルフィットネスふさが始まります♪

生活習慣病治療の2本柱は食事と運動であることは皆さんご存じの通り。しかし、いずれも実践出来ないのが実情です。そこで食事を作って食べて実感して頂くお料理教室を毎月開催してきました。

今月から皆さん個人個人に合った運動を健康運動指導士のもとで個人レッスンやグループレッスンで実践して頂きます。生活に運動を取り入れて元気で長生きを目指しましょう(*^0^*)♪

～ふさの会より～

6月15日(日) ふさの会主催の調理実習が行われます。メニューはお楽しみ♪
(*^0^*)ワクワク

