

「みんなの家庭の医学」 冷え性改善SP

半身浴は、「2」



電子版の新年号です。今年もよろしくお願いします。

つばさ君も50歳代後半の健康が気になる年齢になり、テレビの健康番組を見ることが多くなりました。

ロダン君は、夏は大汗をかきますが、冬になると手足の指先が冷たさを感じます。

しかし、今年は指先に冷たさを感じません。ある入浴法のおかげと思っています。

「**冷え性改善SP**」という番組(朝日放送系列)をどこかで見た時に、直ぐに、その番組をスマートフォンに保存しました。

本号では、その番組内容と、番組の温泉に行ってきた旅行記をしたためます。

(その1) 冷え性の原因は、副交感神経の働きにあり

指先に血液が届くためには、血管の収縮が必要であり、副交感神経がポイントとなるそうです。

すなわち、副交感神経が働きやすくすれば良いことになります。

番組では、副交感神経の働きをよくする入浴法を紹介していました。

その入浴法は、全身浴を1としたら、半身浴を2の時間配分とすること。

例えば、全身浴を5分したら、半身浴を10分する。これだけです。

番組では、冷え性の女性が1週間、15分間の温泉入浴した結果、冷え性から脱却した模様が放映されました。

(その2) 放映の温泉地に行ってみました。

「**塩化物泉**」が多く含んでいる温泉が、冷え性対策には良いそうです。

その温泉温度は、体温より少し高めなぐらいを適温のようです。

番組で女性が通った温泉は、東京都町田市にある日帰り施設「**ロテン・ガーデン**」です。

つばさ君も関東出張のついでに、「ロテン・ガーデン」に行き、15分入浴をして来ました。

お風呂が多くあり、正確な1対2ではなかったですが、ここの温泉は再訪したくなりました。

（その3） ついでに 隠れた名湯にも立ち寄りました。

相模原市にある、「深大寺温泉」。こちらは黒い温泉です。

源泉かけ流し、泉質もロダン君好みです。（成分合計約1万mg）

なお、風水設計された温泉です。

駐車場と温泉が少しはなれているので、迷わないようご注意ください。

（その4） 自宅も入浴剤で 半身浴を多めに していたら

ロダン君は、朝風呂派。

朝起きて、ストレッチ運動をしていると、丁度お湯はり完了です。

キッチンタイマーを使って、全身浴1、半身浴2の時間配分で入浴していたら、

今年の冬は、指先がいつでも暖か。あの番組を偶然見てよかったです。

なお、ネット検索 [ロテンガーデン](#) [みんなの家庭の医学](#) とすると

番組内容が分かります。

入浴法を間違えると、冷え性が悪化し、治りにくいとのこと。

是非、番組内容をご確認ください。

万代つばさグループ代表
発行者 八百板 誠

（ 税理士法人 万代つばさ 代表社員税理士 ）
（ 八百板誠行政書士事務所 ）

事 務 所 ： 新潟市中央区下大川前通7ノ町2230番地 （8階建の1階奥です）

025（228）4697

編集者より 記事は独自の調査分析により書き上げております。

明示、黙示にかかわらず、発行者（当事務所）がこれを保証するものではありません。