

《 効果的な足湯、温冷交互浴のやり方 》

◆【足湯のために準備するもの】

ポリバケツ（10ℓぐらい）、温度計、椅子、天然塩、ポット、小カップ、バスタオル、タオル、膝掛け

- * 新品のポリバケツを使用する場合、50～55 度くらいのお湯を入れ 10 分程放置。その湯は捨てた後、新しい湯に入れ直してから実施のこと。専用バケツも市販されています。

◆【足湯】

冷えの症状を末梢の血管から拡張させて血流を良くする方法。

なお、心臓病、高血圧、重度の糖尿病、胃・十二指腸潰瘍等のある人、脳疾患、アレルギーその他皮膚疾患、40～43 度を熱すぎると感じる人は、気持ちの良い温度に下げて入ること（好転反応が出る場合がありますから、38～39 度ぐらいの低めのお湯で、少し長めに浸かるなどの調整をしながら始める）。

- ① バケツにお湯（40 度くらい）を 15～20 cm 程、天然のお塩を小さじ一杯入れ、その中に両足を入れる。
- ② 足が湯に慣れてきたら（だいたい 3 分後）、差し湯をし、湯温を 42～43 度に上げて保つ。
 - * ビニール袋などでバケツをすっぽり覆うと、お湯が冷めにくい。
 - * 膝が冷えると体温が下がってしまうので、膝が隠れるように太ももに膝掛けをして保温する。
 - * お湯をポットなどに入れ、手近に用意しておくとし湯がスムーズに。
 - * 体温計を 2 本用意し、左右の脇に 1 本ずつ挟む。左右で温度が違えば、低い温度の側と同じ側の足を長く温める。あるいは、足裏の色で判断する。10 分ほど経過したら、いったん足を出し、左右の足裏の色をチェック。同じ場合、あと 10 分ほど続けたら終了。異なったら、足裏が赤い方はタオルで拭いて靴下を履き保温。白い方の足裏は、再び足湯。2, 3 分後に再度チェックし、同じ色になるまで繰り返す。同じ色になったら、両足を 10 分ほど浸けて終了。
- ② 通常、15～20 分ほど両足を浸ける。
 - * 一般的な目安としては、足がピンク色か、赤色になるか、全身が温かく感じたり、脇の下や額にほんのりと汗がにじんできたり、腰回りが温かくなってくる感じがするまで。
- ③ ほどよいかげんで足を出したら、よく拭いて、靴下を履くか、毛布等で保温すること（できれば、膝から下に 10 秒ほど冷水をかけてから保温した方がよい）。

◆【温冷交互浴】・・・慢性の病気（冷えが元凶の疾病）に悩む人には大変有効な手段

血管の収縮・拡張は、自律神経のバランス調整・強化に有効で、温浴は副交感神経、冷浴は交感神経を刺激する。交互浴を繰り返すことで、これらの神経の機能は強化、正常化され、冷えに強い体質になる（血管の弾力性を養い、血液の巡りがよくなる）。

実施タイミングは、上記足湯（温浴）に慣れた頃を見計らって、「温冷交互浴」に切り替える

（温冷交互浴をする場合、まず足湯を一定期間実施し、ある程度慣れた後で温冷交互浴に挑戦する）。

なお、緊張、収縮の繰り返しは、心臓等に大きな負担がかかる。従って、温冷交互浴は、心臓病、重度の糖尿病、血圧に異常のある人、身体に重度の疾患のある人、幼児や老人は避けること。

- ① ポリバケツに通常、湯温 40～45 度、洗面器に用意した水は、15～18 度くらいを用意する。
- ② 椅子に座り、両脚をお湯の中に入れ、十分身体が温まったら、次に冷たい水に足をつける。これを繰り返す。水につける時間は厳しく限定することはないが、お湯にはたっぷり、水にはサッとつけるのが原則。お湯と水に漬ける順序は、次の①～⑤の順で行う。
 - 1) 湯に 10 分 次に水に 1 分
 - 2) 湯に 5 分、次に水に 1 分
 - 3) 湯に 5 分、次に水に 1 分

4) 湯に 5 分、次に水に 1 分

5) 湯に 5 分、最後に水に 30 秒

(注) 症状に応じて時間差を考慮する必要あり。

③ポリバケツから足を出したら、乾いたタオルで足を拭き、その後は靴下を履くか毛布などで保温する。

◆【足湯、温冷交互浴に共通のポイントと注意点】

○一日二回（朝、夜）実施する。少なくとも夜一回は必ず実施のこと。実施タイミングは、食前か就寝前がオススメ。食後の場合は 3 時間経ってから実施のこと。

○実施時は、体全体がポカポカ温かくなる程度にとどめること。汗が流れるようだとシャワーを浴びなければならないので、汗の流れる寸前で止めること。

○足は、内くるぶしから 4 本指を重ねた上の三陰交までは浸けること。ここを湯温で刺激する。膝下 10 cm くらいまで浸けると効果的。それが無理なら、せめてふくらはぎの半分くらいまで浸かるようにする。ちなみに、肝臓と脾臓と腎臓の三つの経絡の交わるポイントが三陰交。

○実施後すぐに就寝しない時は、絹か木綿の靴下でしっかり保温すること。

◆【足湯と一緒にやると効果が増す、おすすめ体操】

丹田呼吸（腹式呼吸）をしながら以下の体操を順に繰り返す。

太ももの内側をトントンたく⇒膝頭を刺激する⇒アキレス腱を伸ばし親指を反らせる。

やり方は、「驚異の足湯健康法—20 分間足を温めるだけ」（寒河江徹著）参照（P. 201、217、209、211）。

〔足湯冷え取り体操の注意点〕

○足湯冷え取り体操をいろいろやり過ぎて時間を超過しないこと（大汗をかく・・・など）。

○冷え取り体操は、種類によっては発熱作用を促すので、足湯を通常より 1～2 度下げても OK。

○指示された呼吸の仕方に動作を合わせると著しい効果がある。

○足湯冷え取り体操は基本的に動作をゆっくり行うこと。

◆【参考情報】

・自分に“冷え”があるかを簡易的に判別する方法は、以下通りです。

必ず手背（手の甲側）で感じ取ります。上腹部と下腹部（ヘソを境にして上側と下側）に同じ手背（右手なら右手）を触れて体温を確認してください。

〔上腹部〕が冷たく〔下腹部〕が温かいのが、正常です（上腹部＜下腹部なら正常）。

これ以外は全て冷えがあります。例えば、〔上腹部〕が温かく〔下腹部〕が冷たいならば（上腹部＞下腹部）、確実に冷えています。上下同じくらいの温度の場合も冷えています。

・冷えから便秘になることは良く知られています。そして、いったん便秘になると、腸の中に溜まった内容物が腹部の大動脈を圧迫し、手足の末梢の血行が悪くなり、老廃物を処理する静脈の還流もスムーズにいかなくなります。そうすると、手足の末端が貧血状態になって冷たくなったり、うっ血して筋肉が硬くなったりします。

・冷えた状態の人にどんどん食べさせても、消化がスムーズに行われず、胃や腸がもたれてしまいます。酵素の働きが鈍化し、体に負担がかかるのです。体内酵素が活発に働かなければ、お腹が異常に張ったり、下痢をしたりします。その繰り返しが、体力を徐々に失わせていきます。

・足を冷やすと、足の陽経（胃経、膀胱経、胆経）、陰経（脾経、腎経、肝経）の経絡に関連する体内臓器の機能が低下し、新陳代謝も衰えます。臓腑の機能低下は、自己治癒力の低下をもたらします。