

《半身浴情報》

半身浴をしても、最初のうちはなかなか体が温まらず、30分以上もお湯につかっていないと汗が出てこないことがあります。毎日続けると、次第に出始めるまでの時間が短くなります。
15～20分で汗が出て来るようになったら、“冷え”がうまく解消されたと思ってよいでしょう。

【入り方】

◆まず、“38～40度のぬるいお湯で副交感神経を優位な状態にする”、というのが基本です。
できれば、38度ぴったりが理想的だと覚えておいてください(体温プラス2度が目安ですが、季節・体質によって温度を調節する)。40度ではいけないというわけではありませんが、40度は副交感神経(リラックスモード)と交感神経(緊張モード)がスイッチする温度ですから、意識的に低めにするように心がけましょう。
38度ならば、確実に副交感神経が優位のレンジ内です。

42度ならば、間違いなく交感神経が優位です。

わずか4度の違いで、全く違う刺激になってしまいますので、温度設定には十二分に注意を払ってください。

◆半身浴の前に体を洗ったり、上半身を濡らさないように気をつけます。体を洗うことも含めた場合の入り方の順番を時系列で書くと、

つかる部分にかけ湯をする

→半身浴

→洗髪・体を洗う

→今度は肩までつかって仕上げの入浴を3分間(2, 3度上げる)

→冷水シャワーでフィニッシュ

* 下記サイトなども参考にしてください。

http://www.selfdoctor.net/nurse/2001_06/nurse02.html

【注意点】

◆半身浴の前に上半身を濡らすと、半身浴中に冷えてしまいます。必ず乾いたままにしておきます。

◆なかなか汗が出ない方でも、半身浴を習慣にしていると、汗をかきはじめるまでの時間が少しずつ短くなっていきます(汗が出ていなくても、お湯の中で足や皮膚を通して毒が出ています。汗をかくだけが半身浴の目的ではないので、汗が出ないことを心配される必要はありません)。

◆だらだらと大量の汗をかくまで入り続けるのはよくありません。

◆なかなか慣れず、長時間入れないという方は…

[熱くて入ってられない場合]

⇒お湯の温度が高すぎませんか？

37～38度くらいが入りやすい温度です。慣れてくると、自分にちょうどいい温度は分かるようになります。

追い炊きしたり、お湯や水を足したりして調節しましょう。

⇒腕を中へ入れていませんか？

可能なら前腕部(肘～指先)も入れた方がいいですが、熱いなら腕を外に出して下さい。

[寒くて我慢できない場合]

⇒上半身が寒いなら…

20～30秒なら、時々肩までつかっても差し支えありません。長く入っていると、下半身の芯の方までお湯の温度がしみて、上半身を出していても寒くなります。よく「肩までお湯につけて、100数えなさい」と言われますが、これは、湯冷めを引き起こす入浴法なので止めましょう。

⇒寒い時は特に追い焚き！

出る直前に追い焚きをすると、湯冷めしにくい。

* 夏以外の季節は最初どうしても肩のあたりが寒い。

①古いトレーナーなどを短く切って着る。

②ポリエチレンのゴミ袋をかぶって首だけ出す。

こうすると即席低温サウナになって、冬でも長く入っていられるし、夏は汗がよく出ます。

ただし、汗を盛大に出すのは5～10月くらいまでにし、11～4月の間は少し汗ばむくらいでやめること。

◆入浴後は足の指の間までしっかり拭く。すぐ綿か絹の靴下を履いてください。

◆入浴後、白湯で水分補給してください。

参考書籍

①「きょうからはじめる冷えとりレッスン 入門ノ書」進藤幸恵著(2012年6月)

②「新 自分で治す冷え症」田中美津著(2008年12月)

③「日本人の9割は冷えている」蓮村誠著(2011年10月)

④「冷え克服法」川嶋朗著(2010年10月)

など