

足湯のススメ

大分県は温泉県といわれるくらい、身近に温泉があります。自宅で、もっと気軽に体を温めてみませんか？足湯には様々なよい効果が期待されます。ぜひ、お試しください。

足湯の効果

- ・冷え性対策
- ・免疫力アップ
- ・代謝アップ
- ・むくみ解消
- ・リラックス効果

足湯をすると



足先を温める

血液が温まる

副交感神経が働く

体の芯まで温まる

血流が改善する

冷えが少なくなる

代謝アップ

むくみ解消

リラックスする

足湯の行い方

くるぶしまで浸かる

<足をお湯につける>

20分程度

40~43度

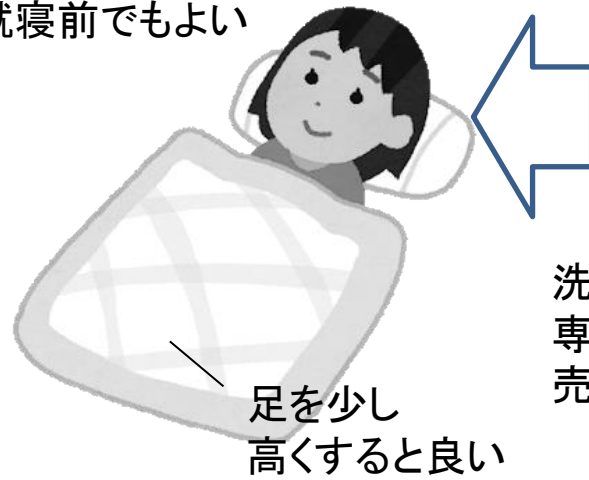
洗面器や専用バケツも売っています



<横になる>

15分程度
就寝前でもよい

足を少し高くすると良い

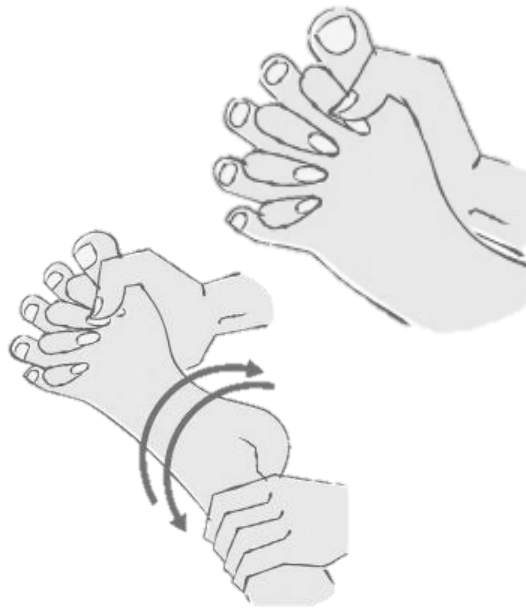


- ・横になることで、温まった足の血液が全身に回りやすくなるので、体全体が温まります。
- ・お風呂をシャワーで済ませる方も、シャワーの間、足を温まり方が違います。
- ・お湯を運ぶことが難しい方は「手湯」として、少量のお湯で手を15分程度温めてもよいと思います。

足湯効果倍増マッサージ

リハ便りでおなじみのマッサージです。何度も出てくるといふ事は、「本当に効果が高い！」という事です。

- ①足の指の間に指を入れる
- ②入れたまま足首を回す。



足湯の前後どちらかでのこのマッサージを行うと、血流改善がより行えます。ぜひやってみてください。

一期一会

杉田重臣さんからお雛様をいただきました。竹を斜めに切ったなかにお内裏様とお雛様。とてもかわいい飾りで、アイデアも脱帽です。



スタッフつづき

「二升瓶のおもて無し」

安部 ゆかり

私の実家は酒屋を営んでいた。タバコや食品なども売っていた。特徴的なのは「角打ち」夕暮れになると作業服を着た仕事帰りのおじさんがカウンターに座り、一杯「ぐいっ」と酒を飲みほし、小銭を置いて帰る。当時小学四年生の私は留守番を任せられた。ハイライトは80円。ピースは50円。タバコの値段は覚えていたから大丈夫。ところが、例の角打ちのおじさんがやってきた。「姉ちゃん、この25度ち書いた瓶があるやろ。」私は背伸びをしながらヨイショと一升瓶を抱えてグラスに焼酎をついだ。「上までつがなかえ。」と怒られた。「まだまだ。」と怒られた。「まだまだ。」と怒られた。張力でグラスの上まで満たされた焼酎におじさんは口をアヒルみたいにして焼酎をすする。酒類小売販売の規定がありナミナミにつがなければならなかった。おもてなしの心の欠片もなく小学生の私がついだ焼酎は旨かったのだらうか。一升瓶を見るといつも思ひ出す。飲み物は何にしろ、心のこもった一杯が旨かろう。「おもて無し」のお話。

