

おら家通信

6月号

ここ最近気温もあがり、カエルの鳴き声がにぎやかになってきました。

おら家では五月晴れが続いた日に「新緑月間」と題して 熱海方面にドライブに

出かけました。 何所に行こうか、何を食べようか?! 利用者とスタッフが

頭を悩ませ決まったプランがこちら!!

スケジュール

猪苗代湖 散策

昼食

熱海温泉にて足湯

一腹休憩 (^~^)



皆さんおしゃれな服装でいつもとは

違った雰囲気♥♥♥中には日焼け止めクリーム

など塗って、女性を意識している姿も見ることが

できました!! (見習わなくちゃ)



利用者様からの声

初めて知った足湯の素晴らしさに感動した次第です。足からほのかに温まる心地よさは、有難うと申すのみです。足湯を作って下さった方々に心よりお礼申し上げます。

こんなにもすごい！！足湯の効果🔥

お風呂に入れない！！こんなときこそ「足湯」。足湯には、単に足を温めるだけでない、とてもすぐれた効果があるということをご存じでしょうか？

😊 足ってそんなに大切なの？

全身を流れる血液中には、栄養分や酸素などのほか、代謝によって産生された老廃物なども混じっています。これらは尿などによって排出されますが、血の循環が悪かったりして排出されないと血液中に残り、引力の関係で下、つまり足にたまります。

足にたまった老廃物はやがて血行を阻害し、さまざまな病気の元となります。つまり、まず足を温めて血の循環をよくすることが、病気を予防するための第一の手段であるということなのです。

😊 風邪のときだけでなく、足湯を習慣に！

風邪をひいたときなど、お風呂に入れない時でも、足湯なら大丈夫です。42度ほどのちょっと熱めのお湯にふくらはぎから下をお湯につけて、約20分。血の流れの折り返し点である足を温めることによって、温かい血が全身を駆けめぐります。全身浴とほぼ同じ効果が得られるということです。

😊 第2の心臓

足湯の効果をさらにアップさせるために、足湯のあとには足のマッサージを習慣にしましょう。足の裏には体の全神経が集中していて、そこをもみほぐすことによって、血液の循環はますます高まり、体の機能アップにつながります。

また、血液をまた上に押し戻す働きがある、ふくらはぎも揉みほぐします。ふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれ、血圧にも関係してくる大切な部分です。

