

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

秋も深まり、温かいお風呂が嬉しい季節です。湯船に浸かると、全身の緊張が解けてリラックスでき、一日の疲れが癒されます。

お風呂を楽しむには最適なこの季節、自宅のお風呂だけでなく、手軽なスーパー銭湯や日帰り温泉などを利用してみるのもおすすめです。

お風呂の 様々な効能

お風呂の効能といえば、何と言っても一番は、心身共に癒されるリラクゼーション効果ですが、他にも、湯船に浸かると浮力が働いて、体の重さから解放され、全身の筋肉を緩めてくれる効果が。

さらに、お湯の圧力で血行が促進

されますから、じっとしていても身体が活性化されます。他にも、新陳代謝を促進する等、様々な効能を持つお風呂。今の季節にたっぷり堪能しましょう。

色々な種類の お風呂を楽しむ

最近では、スーパー銭湯や、大型



スパ、各地の道の駅にも手軽に利用できる足湯や温泉などが増えてきて、全国的にお風呂人気が非常に高まり、「お風呂ブーム」が来ています。

体を洗うためのお風呂、ではなく、娯楽施設としてのお風呂を楽しむ方が増えていて、老若男女を問わず

温泉旅行に行くよりも手軽な、スーパー銭湯等で色々なお風呂を楽しんでいます。

スーパー銭湯やスパ等には色々な種類のお風呂があり、休憩スペースや飲食店等もあって充実しているので、一日中いても楽しめる、という所も。

色々な場所に行ってみて、自分のお気に入りを見つけるのも楽しみのひとつかもしれませんね。

家だけじゃ勿体ない

色々なお風呂を楽しむ

最近では、銭湯が少なくなってしまうましたが、逆に色々なお風呂があるスーパー銭湯や、スパと呼ばれる大型の複合施設が増えていきます。

全国の道の駅でも、日帰り温泉や手軽な足湯等が人気ですから、上手に利用して楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。

◆家では味わえない

お風呂あれこれ

たまには、温泉や銭湯のような広々としたお風呂に、手足を伸ばしてのんびり浸かりたくなるものですね。

近年増えている、スーパー銭湯や、日帰り温泉等のお風呂を楽しむために、各種のお風呂をご紹介します。

◆炭酸泉

炭酸泉とは、炭酸ガスが溶け込んだお湯の事で、天然温泉で有名な温泉地もありますが、人工的に作ったものもあります。

お湯に溶け込んだ炭酸ガスが皮膚から吸収され、毛細血



管に入り込んで血管を広げ、血流が増える事で、老廃物や疲労物質等の代謝を早めてくれますから、疲労回復や肩こり・腰痛等、様々な不調改善に効果が期待できます。

◆寝湯

比較的低温の浅いお風呂に横たわった状態で長時間(20〜30分)入る入浴法。

精神疲労や不眠・高血圧などに。

◆ 打たせ湯

湯の滝とも呼ばれる、打たせ湯は、昔ながらのお風呂のひとつ。

滝のように落下するお湯で、肩や首筋・腰などを打たせる方法です。

筋肉の強張りを

和らげ、肩こり・

腰痛などに。



◆ 歩行浴

お湯の中をゆつくりと歩行する部分浴です。

浅い湯船の床に石が敷き詰められていて、その中を歩く事で足裏のツボを刺激します。

部分浴と運動療法の併用で、足の疲れやむくみ解消、足だけの入浴でも全身が温まり、自律神経失調症や冷え性にも効果が。 ↓

✓ 疲れや不調の時は足裏の刺激の痛みが強く感じられます。

◆ 岩盤浴

天然の鉱石や岩盤を熱し、その上に寝転んで体を温める温浴法。

床からの遠赤外線で、体の深部をじっくり温め発汗を促す。

大量の汗をかくのでデトックス効果も。

サウナにも色々。今の一番人気はロウリュウ

サウナといえば、熱さをじっと我慢して、その後の水風呂が気持ち良い、という乾式サウナが一般的ですが、他にもミストサウナや低温サウナ等、色々なものがあります。

中でも最近の一番人気は、ロウリュウといわれるフィンランド式のもので、熱されたサウナ風トンと呼ばれる石に、水やアロマ水を掛け

て一気に水蒸気を発生させるもの。

従業員がタオルやうちわで送ってくれる水蒸気の熱波を浴びる事で体感温度が急上昇して大量の汗をかきます。

この熱波を送るプロを「熱波師」と呼ぶそうで、スーパー銭湯やサウナ専門店には名物熱波師がいる所が増えているそうです。