

ホホバ

頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

九月に入り、ようやく少しずつ朝夕は過ごしやすくなってきました。

暑い季節はついついシャワーだけで済ませてしまっていた方も、湯船に浸かってゆっくりと溜まった疲れを解きほぐしましょう。

## 夏の疲れを

## お風呂でほぐす

少しずつ、過ごしやすいい日が増え、夏の疲れがドツと出てきやすいのがこの季節です。

身体がだるい、朝になっても疲れが抜けない、食欲がない等の夏バテを起こす方も多いのでは。

夏の間、乱れがちになっていた自律神経の働きを正常に戻し、体調を



整えるのに、入浴の効果は大きいです。

夏の間、さっとシャワーだけで済ませていた方は、ぜひしっかり湯船に浸かるようにしてください。

## 湯船に浸かって

## 身体をリセット

湯船に浸かって全身を温める事で血行が改善し、筋肉の張りやコリも緩むので、慢性的な痛みの軽減に。

他にも、乱れた自律神経を

整えて身体をリラックスさせる副交感神経を活発に。

しっかりと湯船に浸かって、身体をリセットしましょう。

## 九月の湯

## 菊湯を味わう

こどもの日の菖蒲湯や、冬至の柚子湯等、季節毎のお風呂には毎月決まったものがあり、九月は旧歴の九月九日が菊湯の日。

リュウノウギクという種類を使い精油成分が血行促進・老廃物の代謝を促し、初秋の香りが夏の疲れを癒します。(食用菊で代用OK)

葉と花びらを一〜二日陰干しし、刻んで布袋に入れ、熱湯をかけて成分を抽出したら抽出液ごと浴槽へ入れれば、菊湯の出来上がりです。ぜひ一度お試しを。

# お風呂の効果的な活用法

夏に疲れた身体を癒す、身近で手軽なお風呂。お風呂には、実に様々な効能がありますから、その時の目的によつて、入浴法を変えてみるのも良いでしょう。

いつもと違う入浴法も試してみるなど、お風呂時間を楽しみましょう。

## ◆お風呂の効能

### 効果が盛り沢山

お風呂、と言っても人によつて入り方は様々で、夏場はシャワーだけという方や、熱いお湯にしつかり浸からないと、お風呂に入った気がしない、という方もいます。

しかし、シャワー浴や熱すぎるお湯は、折角のお風呂の効果を半減させてしまいますから、少しぬるめのお湯に、ゆつくりと浸かることが重要です。



湯船に浸かると、お湯の中では浮力が働くので、体重の負担が軽くなり、肩こり・腰痛等にも効果大。

また、水圧が全身にかかるので血行促進・むくみ解消にも役立ちます。ゆつくりお湯につかってリラックスすることで、副交感神経が働いて体が休息モードになるので、寝付きやすくなる効果も期待できます。

## ◆朝はシャワーで「体」を起こす



✓ 朝、なんとなく

体がだるくて気分がシャキツとしない、という時は、少しだけ熱めにしたシャワー浴が良いでしょう。

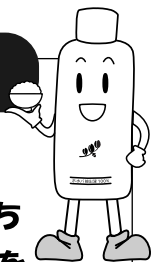
交感神経が刺激されて体が活動的になるので、体もシャキツとして、気分もスッキリ、リフレッシュできます。

また、夜ゆつくりとお風呂に入ること考えたなら、朝は寝ている間の汗を流し、洗顔する程度で充分です。洗い過ぎると乾燥の原因になりますから要注意。

朝は肌をゴシゴシ擦らず、手で撫でるように軽く、寝ている間の汗をサツと流すくらいにして、お肌を守りましょう。

## 美味しい新米とは

実りの秋は新米の季節です。  
瑞々しくツヤツヤで、もちもちした食感と甘味が特徴の新米をより美味しく食べるための工夫をご紹介します。



◆**新米とは**・・・その年に収穫され、秋から年明け頃に店頭で並んだお米を新米と呼びます。  
収穫は沖縄・九州が七月頃、九州～近畿・東海・北陸が八月頃、関東～東北・北海道が九月頃。  
地域や品種、工程で出荷の時期はそれぞれですが、パッケージに産年と精米日が記載されます。



### ◆新米の炊き方

新米は古米に比べ水分量が多いので、水加減に注意が必要です。



少し水を少なめにして炊きましょう。

### ◆新米の保存方法

鮮度が大切な新米は、精米して夏は2週間、冬は1ヶ月が美味しく食べる目安。  
保存は冷蔵庫の野菜室で、ペットボトルに入れておくと便利です。



★半身浴は、ゆっくりとぬるめのお湯に、胸から下だけ浸かるようにしましょう。



### ◆夜はゆっくり 湯船でリラックス

一日の終わりに、ゆっくりとお風呂に入って疲れをとるためには、お湯の温度は少しぬるめにして、お肌の乾燥を防ぎ、心臓への負担も減らしましょう。  
湯船に浸かることで、体がリラックスして休息モードに切り替わり、寝入りもスムーズになって睡眠の質

### ◆体力のない時は 半身浴で無理なく

も高まります。  
寝不足気味や体調不良など、体力が落ちている時は、肩まで浸かっている長風呂は、心臓や体に負担が掛かり過ぎることも。  
そんな時は、胸から下だけ湯船に浸かる半身浴にすると、心臓に負担が掛からず安心です。