

# 血行をよくする半身浴

半身浴は、元々は、高血圧の方のための入浴方法で、高血圧の方がお風呂で倒れてしまうことを防ぐために有名になりました。血行をよくすることや、リラックス効果、睡眠に良い効果もあります。半身浴だと下半身で温められた血が、冷たい脳に向かってながれ  
冷たい脳の血液が下半身に流れこみ  
全身の血流が盛んになる  
その結果、新陳代謝・自己治癒力・免疫力などが向上します。

汗をかきやすくなるように、入浴の30分前にコップ1杯の水を飲んでおきましょう。  
できれば胃腸に負担をかけない、  
常温の水 白湯  
がおすすめです。

室温が低いと上半身が冷えてしまって汗をかけないので、浴室は程よく温めておきます。  
温度は25度程度が理想です。  
浴室の暖房がない場合は、湯船のふたを開けておくといいでしょう。  
湯気で浴室が暖まります。

お湯の量は、心臓がお湯につからないように、みぞおちの辺りまでにしておきます。  
また、入る時は必ずかけ湯をしてから入ってください。身体が冷えている状態でお湯に入るのは  
血圧が急上昇する危険があるので良くありません。  
心臓から遠い足先からお湯をかけ、浸かる部分(みぞおち)までかけてから入るようにします。  
この時も、肩など上半身にはかけないように気をつけてください。

半身浴をするなら食後30分～1時間経ってからにしましょう。お酒を飲んだ後ももちろんダメです。

