

温泉 de ぽかぽか



体を温めることに、とても即効性のある温泉。鹿児島市内にも温泉は沢山ありますが、少し遠出してみると旅行気分が温活が楽しめますね♪泉質によって体への効能が変わるので、自分の体質や症状に合った温泉を選ぶという楽しみ方もできますね。

飲む温泉!

温泉療養が古くから行われているヨーロッパ諸国の温泉地では、温泉を飲むことも入浴と同じぐらい一般的な温泉活用法です。鹿児島市内の温泉施設や銭湯でも飲める温泉が多数あります。体質や症状、効能などに留意して、浴用だけでなく飲用としても利用してみましょう。



泉質と効能

① 単純温泉

(温泉水1kgのうち、含有成分が1,000mgに達しないもの)

刺激が少なく肌に優しい。無色透明で無味無臭。浴用では神経痛、打ち身、冷え性への効能があり、飲用では慢性胃腸病への効能があります。

② 塩化物泉

(温泉水1kg中に含有成分が1,000mg以上あり、陰イオンの主成分が塩素イオンのもの)

陰イオンの主成分の中でもナトリウムイオンは脳のホルモンを刺激して、女性ホルモンのエストロゲンを上昇させる働きがあるので、女性の更年期障害にも有効と言われています。他にも浴用では外傷、慢性皮膚病、不妊症に、飲用では慢性消化器病、慢性便秘への効能があります。

※上記の他にも様々な泉質があります。



食材&飲み物

からだにやさしい

白湯

<作り方>

① 湯をわかす



② 沸騰したら、ふたをせず 10分~20分 沸騰を続ける



③ 50度くらいに冷まして飲む



※1日に飲む量は800ml程が適量
※ヤケドに注意

七草粥

春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろが一般的ですが、本来の目的に沿っていえば冬の旬菜である、みずな、こまつな、しゅんぎく、せり、だいこん、なのはな、ほうれんそうでも良いそうですよ! 1月7日は気軽に作ってみませんか♪



梅醤番茶

<作り方>

三年番茶に梅干し、生姜、しょうゆを入れる



あったか小物

3首温め

体の中の3つの首(首・手首・足首)を温めると血液が循環しやすくなり、体が冷えにくいですよ!



首
ネックウォーマー
(マフラー)



手首
アームカバー
(リストバンド)



足首
レッグウォーマー

カイロ炉

小豆を使ったカイロは温めるとほんのりアンコの香り、しかも繰り返し使えます。お腹や腰、肩を温めたり疲れをとるのにも使えます。使いたい部分に合わせたサイズで作れるのも魅力。パソコン使用で疲れた目にもアイピローとして使えます。適度な重みが気持ちいいです。

湯たんぽ

温熱効果でジンワリとあたため、乾燥しないので体にも優しい。残り湯は翌朝の洗顔や、洗濯にも使えます。

あったか入浴法

ゆず湯

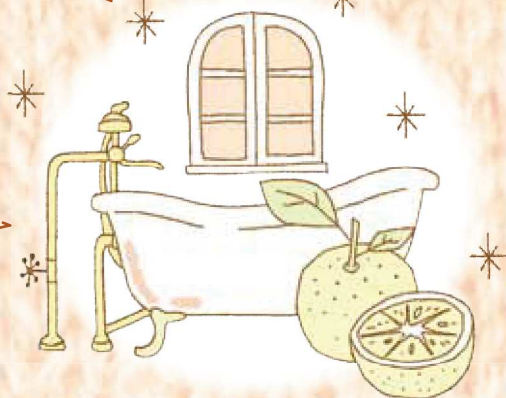
冬至の日のお風呂といえばゆず湯。ゆずには体を温める効果があり、冷え症に良いとされています。ゆずをそのままお湯に入れるか、輪切りにして布袋に入れお風呂に浮かべます。

ミカンの皮湯

ミカンの皮を乾燥させ、お風呂に浮かべます。

しょうが湯

すりおろしたしぼり汁が、輪切りにしたものを布袋に入れてお風呂に浮かべます。



まとめ
自分の体と向き合って、日頃から体を温めることがとても大切です。冷えを防ぎ、心も体も健康的に過ごすことができましたら、きっと冬を元気に乗り越えられるはずです。無理をせず、生活を見直しながら楽しい冬を過ごしましょう。

番外編 おしくらまんじゅう

♪おしくらまんじゅう おされてなくな♪の唄にあわせて背中やお尻を押し合うだけです。体を動かすことでポカポカになります。スキンシップも取れて、みんなが笑顔になること請け合いです。ちなみにこの後の歌詞は諸説ありますが...

♪ おしくらまんじゅうぎゅっぎゅっぎゅっ
おされてなくこはどいとくれ
おしくらまんじゅうぎゅっぎゅっぎゅっ
ついでにさむさもどいとくれ

・・・温活そのものです。



はじめてみよう! 温活

「温活」とは?

現代人は昔の人と比べると基礎体温が0.5度~1.0度ほど低い傾向があるそうです。「温活」を通して、体の内側から温めて、エアコンなどにはなるべく頼らず、健康的に冬を乗り切る方法をご紹介します♪