

冷えは万病のもと

おうちで 足湯 しませんか。

足湯は観光スポットのイメージが強いですが、実はメリットが盛りだくさん！
最近はお出かけも難しい状況のため、自宅で簡単にできる足湯のポイントをご紹介します。
テレビを見ながら、読書しながら等、ながら足湯で温活してみてはいかがでしょうか。
(S.T)



足湯のポイント

- 湯量はふくらはぎくらいまで
 - ・ 第2の心臓といわれるふくらはぎを温めると全身の血行が改善
- 温度は38～40℃
 - ・ 少しぬるくらいがリラックス効果大
- 浸かる時間は20分程度
 - ・ 心臓に負担がかからない程度に
- 食後は1時間程度休んでから
 - ・ 消化不良を防ぐ
 - ・ 寝る30分～60分前がおすすめ
- お湯に+αを入れる
 - ・ アロマオイルやバスソルト等を入れると香りや見た目も華やかで更に効果的

