

自己管理の達人を目指せ！

自己管理の達人を目指せ！ということで、きじポ～新聞41号に書きました。パスワードは8です。

今回はその中の「入浴」について書きます。

沖縄は暑いので浴槽に水を溜めて風呂に入るのは、修行的な感じでかなり厳しいですよ。

ですが、「良薬は苦し」という言葉があるように、楽な方ばかり選んでの生活では体の為になりません。

「入浴の効果」

①リラックス効果や浮力効果。

40度前後のお風呂に入ること、ちょうどよい暖かさで「気持ちい～」を感じます。

また浮力効果は「フワフワ」した状態となり、重力から開放され体はリラックスします。

リラックスは、日頃高まりがちな交感神経を下げます。

健康には自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスをとることが大切です。

②水圧効果

半身浴をすると下半身に水圧がかかり、心臓から遠い下半身にとどまりがちな血液成分が静脈に戻されむくみの解消に繋がります。

むくみがあると疲労物質が体に留まり、疲労が抜けにくい体になります。

また、それが長期化すれば痛みを感じやすい体質に変わり、ストレスを溜める一因になります。



③温熱効果

体を温める事で病原菌をやっつける。

体温が1度上がると免疫力が5、6倍上がると言われています。

ウイルスは熱に弱く、風邪をひくと体が自然と発熱するのは、そういった理由があります。

ウイルスが発熱させているのではなく、免疫力を上げるために脳が筋肉を震わせて発熱させます。

なので、発熱した時には「嫌だ」と思うのではなく、喜ぶことが大切と思っています。

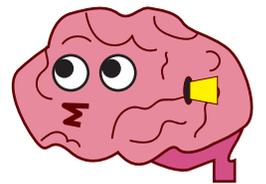
知りませーん

脳が良かれと思ってしていることを否定したら、脳みそ逆切れし

「そうですか！発熱させない方がいいですね」

と、もし変な反応をされたら、大変！長生きできそうにありません。

まあ、脳みその反応に対しての行動はケースバイケースですけどね。怠けぐせもあるので。



休日
水曜日、土曜日の午後。

整体料金

初回:3500円

2回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



「気持ち
が大事」

不思議整体
Sixthsensetherapy

うるま
カイロ

ホームページ
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

