



2月22日、ひのき湯を開催します。
「ひのき」の匂いって、心を癒してくれる
というか安心させてくれるというか・・・
楽しみにしてください！！



2月22日(日) ひのき湯

ひのき湯効能効果

- ・ストレス解消
- ・疲労回復
- ・皮膚を刺激し血行を促進する作用
- ・神経痛の緩和
- ・リウマチの緩和
- ・関節痛や腰痛
- ・風邪の予防
- ・安眠・快眠効果



入浴の効果と健康

1. 身体を清浄にする効果

- ・皮膚や髪の毛に付着した老廃物(垢)や皮脂、埃(ホコリ)、細菌などの汚れを洗い流し、皮膚(肌)を清潔にすることができます。皮膚を清浄に保つことで皮膚病や肌のトラブルを予防できます。
- ・毛穴につまった皮脂や汚れを除去できます。そのため汗の気化(蒸発)による体温調節がスムーズに行われます。お風呂に入った後は体内に熱がこもらず、スッキリとした爽快感が得られます。



2. 温熱作用で身体を温める効果

- ・身体を芯から温める作用で内臓の機能が促進されます。また、血管が拡張し血流量が増加するので新陳代謝が高まります。その結果老廃物が排出され全身の疲れが取れます。

3. 水圧作用で身体をマッサージする効果

- ・お風呂に浸かると全身に水圧を受けます。適度な水圧(負荷)は全身をマッサージする効果があります。足の疲れ解消やむくみ改善にも効果を発揮します。
- ※首までお湯に浸かると水圧が大きくなります。病弱な方(心臓の弱い方)や高齢者の方は半身浴にすると水圧が軽減されます。

おしらせ

フリーマーケット開催日

3/24(火)・31(火)

ほっとかんまつり

3/8(日) 10:00~14:00

正しいウォーキング

正しいウォーキング



- ①背筋を伸ばしましょう。
- ②少し先を見ましょう(15m程度先)。
- ③顎を引きましょう。
- ④肩の力を抜いて、腰の位置が上下しないように意識しましょう。
- ⑤肘は軽く曲げて肩から動かすイメージを持ちましょう。
- ⑥膝は出来るだけ曲げないようにしましょう。
- ⑦足は腰から運ぶイメージをもちましょう。

*フォームをしっかりする事で怪我や関節の痛みなど身体のトラブルを避ける事が出来ますので是非正しいウォーキングのポイントを抑えてみてください。

*だらんと腕をおろしてもいいので腕を振るように意識してみてください。
(胸から歩くイメージを持つと運動効果が高まります)

正しい足の運び方



*図のように「かかとから着地」して「つま先で蹴り上げる」を意識的に行ってみてください。

*図の真ん中のように一度地面を足全体で着地するように意識すると体重移動が楽になります。

ウォーキングの正しい歩幅

通常の歩く歩幅 = 身長 × 37%

運動効果のあるウォーキング = 身長 × 45%

簡単に歩幅を計算するには身長 - 90cm をウォーキング時の歩幅として考えていただくと計算が楽です。

身長 160cm - 90cm → 歩幅約 70cm

身長マイナス 100cm となっていますので普段の歩く歩幅より「くつ半分前へ」を意識すると効果的なウォーキングが行えます。

- ①身体と 90 度になるように肘を曲げます。
- ②図のように二の腕を意識しながら、後ろへと腕を引く事を意識すると肩甲骨周りの筋肉が動きやすくなります。

効果的な腕の振り方

