

頭寒足熱について

「頭寒足熱」と言う四字熟語をご存知でしょうか？文字どおり、頭は冷やし、足は暖かい状態にしておくことです。頭が温まりすぎると脳機能の低下によりボーっとしてしまいます。私たちの体温は、上半身が高く、下半身が低いので、体温差を少なくするために足もとを暖めることが大事です。足もとが冷えると血行を阻害し、いろいろな病気の元となります。足もとを暖めるには、足湯・半身浴・湯たんぽなどが効果的と言われます。その中では、半身浴より手軽に、湯たんぽよりも全身への保温効果のある足湯は、血液循環を良くし、冷え防止や疲労回復、むくみを解消するという効果があります。発汗作用により、体内の不純物や老廃物も排泄されます。また、自律神経が安定し、リラックス効果を得ることができます。これからの季節、保温効果のある入浴剤を併用すると、さらに効果が期待できると思います。Wellには足湯が設置されており、血行を良くしてから運動を始められます。是非、体験にお越し下さい。

介護職