暮らすアップ情報 64

クリナップ「水まわり工房」加盟店が、お客様に快適なくらしのための情報をお届けしております。

「足湯のすすめ」

健康に過ごすための情報

足湯は服を着たままでもOKで、意外に体全体が温まります。
足を入れる容器とスペースがあればどこでも実行でき、身体にも負担が少なく高齢者の方にも安心です。
お湯の量はくるぶしから3～5cm上くらい。温度は38度～42度が適温。
時間は15～20分で血行が良くなり、代謝や免疫力が高まります。

足湯の効果をチェック

足湯で足を温めると

✓倦怠感・疲れ

血行を促進させ、体の代謝機能を回復させます。溜まった乳酸も体外に排出し疲労を回復させます。

✓肩こり

血管が拡張し、血液循環の滞りを改善し肩のこりをほぐします。

✓不眠症

全身を温めると副交感神経系を活発にし睡眠の質が向上します。
また、心身の緊張を解きほぐし、リラックス効果があります。

✓冷え性

全身を巡る血液はゆっくりと温められ体の芯まで温まります。

✓脚のむくみ

ふくらはぎをマッサージすると血行がより改善され効果的です。

✓肝機能の活性化

内臓の血流量が増え、働きが良くなり、老廃物の排出にもつながります。

※糖尿病などで足先の感覚があまりない方はやけどの恐れがあるので38度くらいから始めてみましょう。
心臓病や高血圧の方も同様です。
持病がある方は事前に医師に相談するのが安全で確実です。

クリナップのリフォーム 水まわり工房

「水まわり工房」加盟店はクリナップが推薦する安心してリフォームを相談できるショップ店です。

弊社は、クリナップのリフォーム「水まわり工房」加盟店です。

有限会社　山崎工務店

石川県河北郡津幡町朝日畑チ25
TEL:076-288-0253　FAX:076-288-0541