



2013年1月末
スタッフ: 古林



今年もワカサギ釣りのシーズンが始まりました。
先週の日曜日に2シーズンぶりに、今年初めて茨戸川に行ってきました。釣果は110匹程度で結構楽しめました。
ことしは去年行けなかった分まで、行きたいとおもいます。

← 釣り風景 (廻りは皆テントです。)

初めて1回で5匹連れました!! →



体の健康豆知識

“健康的”な入浴方法で、心も体もリフレッシュ!

●シャワーで済ませず、お湯に浸かろう!

入浴には、体の汚れを落とすだけでなく、健康増進の効果もあります。お湯に浸かることで体が温まり、血行が良くなって新陳代謝がアップ。浮力で体が軽くなるため、筋肉がほぐれて心身がリラックスし、水圧による天然のマッサージ効果も得られます。さらに、運動と同様にエネルギーが消費され、インスリンの働きも高まるので、血糖値のコントロールにも有効です。もちろん疲労回復やストレス解消にも最適。心も体も手軽にリフレッシュできるので、日ごろシャワーだけで済ませてしまっている人は、湯ぶねに入るように習慣づけると良いでしょう。

●体に負荷をかけない入浴方法

長湯や熱いお湯は、心臓や血管に負担をかけてしまうのでご注意ください。お湯の温度は、ぬるめの38~40°Cが適温です。42°C以上の熱いお湯は血圧を急上昇させるので避けましょう。湯ぶねに入るときは肩まで浸からず、みぞおちあたりまでの半身浴がおすすめ。水圧による心臓への負担を防ぐことができます。肩にはタオルをかけるか、小まめにお湯をかけて冷やさない工夫を。長時間お湯に浸かると汗をかいて水分不足になり、心臓や血管へも負担が……。入浴の時間は長くても10分を目安にして、入浴の前後にはコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

リラックス
効果が
さらにUP!

充実のバスタイムを演出する“入浴アイデア”

バスタイムは1日の疲れを癒す大事な時間。心も体もゆっくりリフレッシュできる簡単アイデアをご紹介します。

香りでも

お好みのアロマオイルを湯ぶねに入れると、心身ともにリラックス。

ライトでも

照明を消してバ斯拉イトの光でのんびり。湯ぶねにキャンドルを浮かべても素敵。

植物でも

自然の緑で視覚的にもリラックス。窓のない浴室には、アイビーなどがおすすめ。

入浴剤でも

体を温めるものや肌に潤いを与えるものなど、効果もさまざま。日替わりで楽しんで。

季節のもので

端午の節句には菖蒲を、冬至にはゆずを湯ぶねに入れて、季節が感じられる演出を。

パジャマでも

好きな色のタオルや洗面器を揃えたり、シャンプーなども好みのものに。

