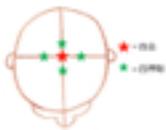


# KENKO TIP

2015年3月20日



## 入浴時間を有効活用！バスタイムマネジメント

MD. ネット 佐野秀典 Hidenori Sano, MD, Ph.D

今日は「海外での健康管理」という視点から我々MD.ネットのDrチームがオススメする入浴方法をご提供します。名付けて**バスタイムマネジメント**。ちょっとしたポイントを覚えるだけで今まで以上のプラス効果が得られます。入浴は食事や運動よりずっと簡単。我慢もなく気持ちイイ！週末からぜひ取り入れてみてください。

### 朝はシャワーでSwitch On!

朝起きたら、まず窓に立って、外の空を見て、体内時計をカチッとリセット。曇ったり霽ったりしてお日さまが顔を出してなくても、私たちの目には太陽がしっかり届いています。これで**脳のリズムが1日をスタートさせるぞ！とスイッチが入ります**。その後、お風呂場にレッツゴーっ！！心臓に遠い**「足首→ふくらはぎ」**で血液のポンプ効果を目覚めさせます。次に**「お腹（腸→胃→右の脇腹のの肝臓の辺り）」**を温め、内臓を動かします。この後、首の周り、そして、最後に頭のテッペン。上のタイトル横の図、**百会**（ひゃくえ）と呼ばれる全身の調子を

整える大事なツボがあり、その周辺を四神聡（ししんそう）という脳の神経を整えるツボ、ここを刺激し、仕事へのモチベーションをアップさせます。最後に**顔**。顔にはたくさんのツボがあり、シャワーの刺激が適度に顔のツボを刺激し、心も体もしっかり起きることが出来ます。

### 夜はシャワーで汚れを落とし、バスタブでリラックス！

海外ではシャワーで済ます人が大半です。バスタブ以上に疲れをとる入り方がありますので、覚えておきましょう。夜は、まず、頭のテッペンから。頭を洗うついでに、**「百会」周辺**（緑の星の辺りまで）にお湯を当てて、頭の疲れをとります。それから髪の毛を洗いましょう。頭皮の汚れをお湯でとるように頭を動かして、頭全体をシャワーで刺激しましょう。シャワーの適度な強さで脳の疲れが緩和します。次に**目の周り**、時間にして1分程度お湯をあててください。PCやスマホで目の周りの筋肉が疲れていますのでマッサージ効果と保温効果。血流が良くなり

首や頭のコリも改善してきますよ。次に**首の後ろ、肩の付け根**。首を左右前後に傾けながら、気持ちいいと思える感覚が大事。痛い方でも1ヶ月も続ければ気持ちよくなってきます。そして**「肩甲骨」**。できれば左右交互に体をずらして自分の肩甲骨周りを温め刺激してあげてください。**腰周り、太ももの後ろ**。座り仕事が多いとももの後ろが張っています。このとき上半身が何もしていないので、首や肩を回したりストレッチすると体が冷めず、筋肉がほぐれ血行が良くなります。そして**ふくらはぎ**、最後は**足指と足甲の辺り**。こも老廃物が溜まりやすく、硬くなりやすく箇所です。特に、メタボと診断された方の多くが足先が冷たいので、1分くらい当てて温めましょう。大雑把にいうと、朝は下からかけて前を中心に上でやる。夜は、上からかけて後ろを中心に下でやるという流れ。

この後、バスタブがある方はゆっくり好きなようにお風呂で体を伸ばし、目を閉じて、先週のTIP **「ポジティブ妄想」**をすれば完璧です。その日の嫌なことも流してしましましょう！

心身ともにリセットされ、睡眠の質も上がり、パワー充電間違いない！！