なるざ 健康新聞

NO.90 平成 29 年 5 月

〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．菖蒲湯について
2．ウォーキング

担当：前田・幸山

菖蒲湯について

菖蒲湯の歴史をさかのぼると古くは、中国で遥か昔からあったと言われています。
日本では、江戸時代に武家社会で菖蒲と尚武を掛けて端午の節句を祝ったのが始まりです。
江戸時代には既に風習化されており、長屋暮らしの庶民も湯屋に行って菖蒲湯を楽しんだそうです。

※尚武：武道や武勇を重んじること

＜効果＞

菖蒲には、アサロンやオイゲノールという精油成分が含まれています。

①腰痛や神経痛を和らげる
②血行促進や保湿効果がある
③独特の香りがアロマテラピー効果となり、心身共にリラックスする
④邪気を祓う・厄除けという意味を持つ

＜入り方＞

菖蒲湯の菖蒲はサトイモ科の植物です。鋭い葉を持った植物で**葉菖蒲**と呼ばれています。
葉菖蒲はスーパーや花屋さん、ネット通販でも購入できます。

・菖蒲を束ねる（10 本位が目安）
　→刻んだ菖蒲の茎や葉を、ガーゼやハンカチなどに包んで煮出しても良い
・浴槽にお湯を入れる
　→**いつもより高めの温度**でお湯を張ってから冷ます方が**香りが豊か**になる

イベント情報　　**山代温泉菖蒲湯祭り**

毎年６月４日・５日に開催される、加賀山代温泉を代表するお祭り「菖蒲湯祭り」です。
一年の無病息災を祈願し、菖蒲神輿をかつぐ若者達が湯町を練り歩きます。古来から邪気を祓うと伝わる菖蒲の香りが街中に広がります。６月４日は加賀の山代温泉以外の温泉地でも菖蒲湯が楽しめます！！皆様、是非出掛けてみて下さい。

ウォーキング

春になり暖かくなりました。天気の良い日も増えてきたので、外に出ると気持ちが良いですね。花もたくさん咲いてきましたし、遠くの山の景色も綺麗ですね。散歩に出るには良い季節になりました。散歩は気分転換や体力増強などに繋がります。今回は手軽にできる運動としてウォーキングについて紹介します。

歩き方

※リハビリ歩行練習でも歩き方のポイントになります。
参考にしてみてください。

効果

心肺機能が高まる
骨が強くなる
筋力低下を防ぐ
血行が良くなる
持久力が高まる
ストレス解消
脳が活性化する
ダイエット効果
生活習慣病の予防

ウォーキングのコツ

【ウォーキング前後の体操】

運動前⇒ゆっくりと歩いて体を温めてから、ストレッチなどの体操を行ってください。
運動後⇒ゆっくりと歩いて筋肉をほぐしてから、ストレッチなどの体操を行ってください。

【水分補給】

喉が渇いたと感じる時には既に水分不足。いつでも飲めるようにペットボトル等を持参すると良いです。

【歩数計】

どれくらい歩いたか、消費カロリーはどれくらいかを確認できて、楽しくモチベーションアップになります。

【強度】

おしゃべりができ、自然に無理なく呼吸ができる程度で行ってください。うっすらと汗をかく程度です。

【頻度、時間】

週 4～5 日程度。先ずは１日おきぐらいを目標にして気楽に行うと良いです。
時間は２０～３０分が目安です。有酸素運動は２０分以上で脂質エネルギーを消費する運動となります。

【コース】

マンネリ化を防ぐためにコースを変えると良いです。

【時間帯】

空腹時は血糖値が下がっているため、めまいを起こしやすくお勧めしません。
食事後すぐは食べ物の消化が悪くなるためお勧めしません。