

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/12

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！冬ですね。寒さが厳しい今日この頃。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。寒くて体が動かない？そんな時は**乾布摩擦**！タオル1枚でいろいろな体に良い効果が得られます。そして皆さんが思っている乾布摩擦のイメージが変わる！今回はそんな豆知識になっています。



## 乾布摩擦

最近、乾布摩擦をやっている人が少なくなってきました。健康のためにウォーキングやサウナ、半身浴など行っている人は増えています。でも準備や時間がかかるので続かない人もいるのではないのでしょうか。乾布摩擦ならタオル1本でどこでも短時間でできます。でも乾布摩擦って、上半身裸で屋外の寒い所で行うから嫌！しかもゴシゴシ擦って皮膚が赤くなるし………と思いませんか？それは昔のイメージ！

シャツを着たまま、暖かい部屋の中で柔らかいタオルで気持ちよく軽く擦るだけでいいんです！

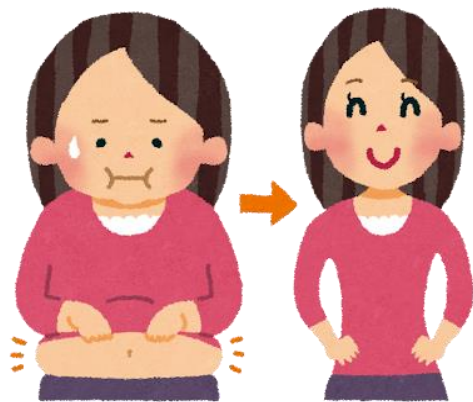


## 効果

昔は皮膚を丈夫にするため、寒いところで行うことで風邪をひかない強い体を作る等の理由でやっていたみたいですが、「これだけ厳しいことをすれば体が丈夫になる！」…という**精神論**ですよね。寒いところに上半身裸でいたら逆に**風邪をひいて**しまいます。それにタオルで**ゴシゴシ強く擦ったら皮膚を痛めて**しまいます。

では**軽く擦るだけでどんな効果があるのか**。まずは皮膚細胞から脳への神経伝達で**筋肉がほぐれ血流・リンパの流れが良くなります**。次に自律神経が調整され、気持ち良いと感じることで**リラックス効果が高まります**。それにより、**質の良い睡眠・心と体の安定・ストレスの軽減**にもつながります。

皮膚の細胞を活性化することで**老化予防・美容・健康**も期待できます。その他の効果もありますので下の表をご覧ください。



- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| ①自律神経の改善     | ストレス軽減・不眠解消        |
| ②免疫力アップ      | アレルギー症状の緩和・風邪予防    |
| ③血液・リンパの流れ促進 | 冷え・肩こり・腰痛の改善       |
| ④新陳代謝UP      | ダイエット効果・老化予防・肌荒れ改善 |

## 乾布摩擦の正しいやり方

左右の腕を上下に背中を洗うように動かす。



腰にタオルを当て、左右交互に動かす



首にタオルを当て左右交互に動かす



肩から手首まで大きく動かす



ももの付け根から膝まで上下に動かす



上の写真以外にも胸やお腹、ふくらはぎもやってみましょう。**力を入れすぎないように服の上から**(暖かい部屋で行うので薄いシャツで)**柔らかいタオルで1か所につき20回ほど擦り**ましょう。1日2回朝晩、時間がない人は1日1回朝晩どちらかでも大丈夫です。**皮膚が弱い人やかゆみが出るときはやめ**ましょう。今年の冬はお家で乾布摩擦！ぜひ試してみてください。