

寝る前の冷えに、かんたん足浴をどうぞ。 芯まで温まって、片付けも楽チンです。

お風呂で温まったのに、だんだん身体が冷えてきた。そんなときこそ足浴の出番です。足は身体のなかでも、特に冷えやすい部位。そこが温まれば、全身が温まります。ここでは、お休み前でも試しやすい手軽な方法をご紹介します。

温かくなって、

お湯がたっぷりあるみたい

ポイントは、タオルにお湯を含ませて足を包むこと(右図参照)。この方法なら、洗面器一杯程度のお湯でも、タオルを伸ばせばふくらはぎまで温まります。

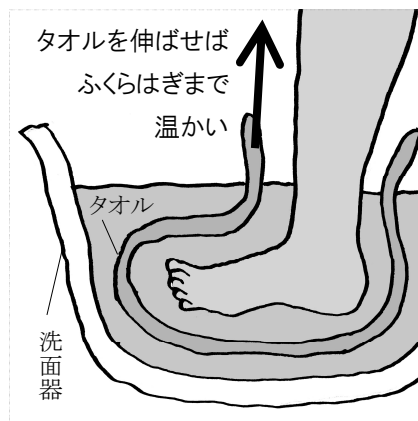
加えて、タオルがフタの役目をしてくれるので、お湯がなかなか冷めません。差し湯をしなくても、最後までポカポカです。

準備が簡単だから、

気軽に試せます

使うのは、洗面器とフェイスタオル一枚だけ。終了する際は、足を包んだタオルを絞って、拭き取りに使いましょう。

お湯は、足を入れたときに、甲が浸かるくらいあればOKです。このくらいの量なら軽く持ち上がるので、お湯を捨てる時、キッチンや洗面所にサッと流せます。



【レシピ】かんたん足浴

- 1.洗面器に七分目くらいお湯をはります。温度は、40℃前後を目安にしましょう。
- 2.ラベンダーとスウィート・マジヨラム(各1滴)を落とします。どちらも血行をよくする効果があります。
- 3.タオルをお湯に浸し、足を覆います。
- 4.温まったら、足を拭き取り終了します。

おすすめアロマグッズ(74)

「グリーンクレイ・ペースト」
アルジタル

シチリア島の粘土で作られた緑色のパック。香りにはラベンダーが使われていて、肌に伸ばすと爽やかな香りに包まれます。

保湿作用に優れ、クレイ独特のつっぱり感がほとんどありません。とても気に入ったので、林泉のフェイシャル・コースでも使うことにしました。



月例ワークショップ No.163

花粉症も保湿です

～潤いで症状を楽に

粘膜を保湿すると、症状がスッと和らぎます。アロマスプレーなどを体験しましょう。

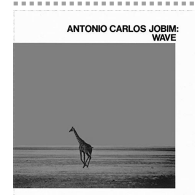
2月23日(日)13時15分～14時45分

新座栄公民館・2階児童室

容器代110円／予約不要／女性対象

フェイスタオル2本／足を出せる服装

音楽でリラックス 2月の一枚



ウェーブ

アントニオ・カルロス・ジョビン

全作トム・ジョビン作曲のアルバム。小編成のオーケストラによる、プロならではの丁寧な演奏です。耳なじみのよいイージーリスニングとして楽しめるでしょう。

でも、よく聴いてみると、リズムがタイトでとても格好いいのです。40年の長きに渡って愛される理由は、この辺にあるのかもしれない。

編集後記

メイン記事のかんたん足浴、はじめて本で知ったときは、あまりいい印象がありませんでした。湿らせたタオルで足を覆うなんて、何だかみじめな気がしたのです。

ところが実際に試してみると、よく温まるし疲れはとれるし、なかなかの効果です。

そこで、先月のワークショップで体験してもらったところ、一番人気の実習に選ばれました。