



みよし市主催・地域サロン 第2回(5/10) “暮らしの工夫”

— 足湯とワセリンで血行改善 —

多くのスーパー銭湯に設置されている炭酸温泉風呂。この温泉水の効能はよく知られるようになりました。今回、簡単に作れる足湯温泉で体感し、さらに、保湿効果、保温効果も高まる白色ワセリンの上手な使い方を学習しました。講師はあいネットスタッフ 長山さんです。

炭酸泉とは・・・

炭酸ガスの入った温水のこと。
炭酸泉に入ると心臓に負担をかけずに血液の循環をよくし体の代謝をよくします。この炭酸泉、家庭でも簡単に作ってその効能を実感することができます。お試しください。

足湯用炭酸泉を作ってみよう

用意する物

- バケツ < 5ℓ以上のもの >
★ 足湯用バケツ 1000円位
- クエン酸
★ 400g ～ 300円位
- 重曹
★ 600g ～ 350円位
- ぬるま湯 < 40～42℃位 >

※ クエン酸、重曹はドラッグストアなどの「洗剤コーナー」にあります。

※ 成分表覧に界面活性剤や研磨剤等の入っていないものを選びましょう



ここで紹介する炭酸泉は療養泉レベルの遊離炭酸濃度で本格的な炭酸泉です。安全に作れて安心して楽しめるものです。

作り方

- ① バケツにぬるま湯を半量より少しおおめに入れる
- ② 200CCのぬるま湯にクエン酸大さじ1山盛りを入れてよくとかす。
- ③ ①の中に重曹大さじ1を入れてよくとかす。
- ④ ③に②をゆっくり入れてまぜるとでき上がり。

