

すんにゅーす

NO. 8

実施日
2021年1月12日



みよし市主催 地域サロン 第9回(1/2) 炭酸泉で足浴

冬の冷たい日が続く中、また、まん延防止等重点措置が発令されました
気を引き締めて予防したいです。

心も身体もリラックスできるよう今回は身近に買い揃えられる「重曹」、
「クエン酸」で気軽にできる足浴を紹介します。

かんたん！作れます。炭酸泉。



炭酸泉とは… 炭酸ガスの入った温水のことです。

市販の入浴剤にもありますね。

ここで紹介する炭酸泉は療養泉レベルの濃度の温湯です。

高濃度人工炭酸装置の普及・販売をしている医療専門商社(株)7オーム

担当者からの直伝レシピです。家庭で安全に作れて、安心に楽しめる温湯です。

足湯用を作ってみましょう

● 用意するもの ●

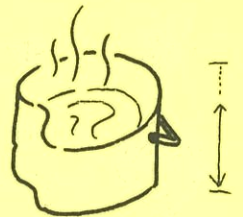
- バケツ < 5ℓ 以上のもの >
 - ・ 足湯用バケツ (1000円位)
- クエン酸
 - ・ 400g // 300円位
- 重曹
 - ・ 600g // 350円位
- めるま湯 < 40～42℃位 >

※ クエン酸、重曹はドラッグストアなどの洗剤コーナー
などにあります。
100均でも販売されています。

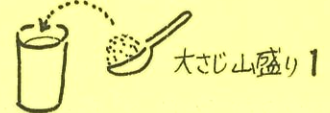
※ 成分表に 界面活性剤や研磨剤、等の
入っていないものを選びましょう。

● 作り方 ●

① バケツに めるま湯を 半量より
少し大めに入れる。



② 200ccの めるま湯に クエン酸 大さじ1山盛り1を
入れよくとかす。



③ ①のバケツの中に 重曹 大さじすり切れ1を
入れよくとかす。

④ ③に、②の クエン酸液を
入れて 混ぜると
足浴用炭酸泉、
できあがり!!



足浴の時間は 10～15分。
効能は 30分くらい続きます。

足浴のあと、入浴のあと、ワセリンで美肌!!

足

お風呂上がりにかかとに塗ります、
そのあと専用リックスをばけば
さらに、交力果アップ



顔

首

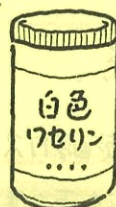
顔

洗顔後、化粧水を使ったあと、
塗ります。ベタベタするので
タオル等でしっかり拭き取ります。

★塗りすぎないように、

くちびる

くちびるのカサカサや
くちびるが切れ血がにじんだ時も
塗りましょう



白色ワセリン

500g//1000円〜

★白色ワセリンは
赤ちゃんの肌に使っても
安全なものです

全身

高齢になると身体中の肌が
カサカサになり角質が舞い散るほどに
なることもあります。かゆくなりかきむしりの
原因にもなります。ワセリンを塗ると
かゆみも、カサカサも減ります。
★かきむしったところに塗っても
安全です。

手

手を洗った時、ぬれたままに
ワセリンを塗り、ベタベタ感がなくなるまで
しっかり拭き取ります。カサカサのひどい時は、
塗ったあとポリエチレン製手袋をはめて
1時間位「手パック」保湿効果アップ。

参加者の声



月1回 訪問看護さんに
手伝ってもらい足浴をしています。
次回から このお湯を早速
炭酸泉にしようと思っています



身体まで温かに
なるのが実感できて
よかったです。ワセリン
塗ったら手足がしっとりしました。



ワセリンをたっぷり塗って
しっかり拭きとる...という
やり方。
目からウロコでした。

●2022年2月、3月の地域サロンを紹介します

2月は「野口先生のリラックス体操」です。

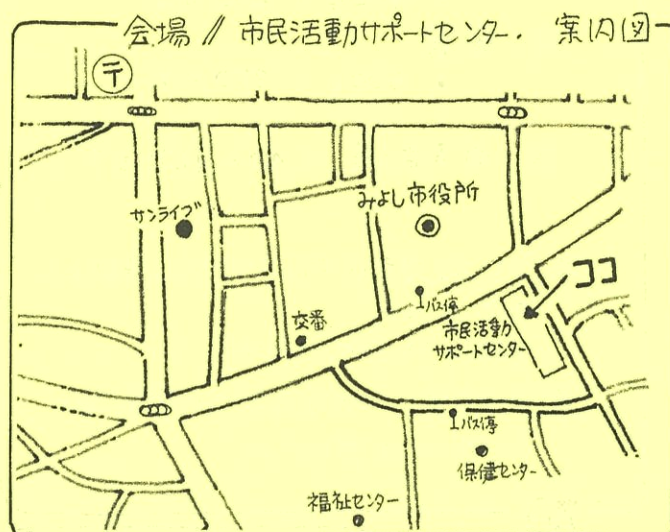
2月9日(水) 10:00~11:30

参加費 200円



3月は「1年のまとめ」とおしゃべりの会。

3月9日(水) 10:00~11:30



問い合わせは...

みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター

090-4164-1606