

カムナ通信

vol.28

発行日:令和3年10月1日
(毎月1日発行)
発行人:青木敬司
株式会社カムナ・プランニング/東京都文京区目白
台2-9-7-503
電話:03-3942-8633
info@kamuna-p.jp
<http://kamuna-p.jp/>
~コピー、転載、引用、配布はご自由どうぞ~



「体を温めると病気は必ず治る」(石原結實著)によると、体温が35.5度になると排泄機能の低下や自律神経失調、アレルギー症状に、35度でがん細胞が

「こんにちは。『味覚の秋』の真つ只中、いかがお過ごしでしょうか。長く続いた外出自粛に加え、日に日に美味しいものが増え、望まぬお肉があちこちについてきた...という人が多いようです。私もその一人で、たまの外出で穿くズボンのウエストのきついこと。新型コロナウイルスが蔓延して以来、1日当たりの歩行数が増え、世界的に肥満傾向が増えているようです。アメリカの心理学会の調査では、18歳以上の3013人に調査したところ、61%の人が望まない体重変化を経験したと回答されたそうです。体重の変化はメタボリックシンドロームとも深い関係があり、体重の変化のあった人は高い確率でストレスレベルも高いことが分かりました。ストレスが続くと体温が下がって免疫力が低下する上、睡眠の質の低下や、人間関係にも影響を与えます。36.5度の体温が1度下がると免疫力は37%、基礎代謝は12%、体内酵素の働きは50%も低下することが分かっています。特にこれからの季節は体の冷えに十分注意しましょう。

最も増殖し、34度はおぼれた人の生命が回復できるか、ギリギリの体温だそうです。低温の人が増える要因の一つは動かなくなることによる筋肉量の低下にあるので、コロナ禍ではありますが、感染予防をしながらの歩行を心掛けてはいかがでしょうか。

体を温めるといふ観点では入浴も大切です。「最高の入浴法」の著者、早坂信哉さん(医学博士)の20年に渡るお風呂の調査によると、代表的な効能には、免疫機能の向上、自律神経の調整、血流改善、基礎代謝・体内酵素の活性化、精神的ストレスの軽減など、コロナ禍に求められることばかりです。延べ3万8000人の入浴調査の結果、「入浴こそもっとも優れた健康法」と行き着いたそうです。

何を隠そう私は人並み外れて冷えに弱い体質で、冬場は凍えながら辛い日々を送っていました。今こそ卒業できたのですが、そのきっかけはお風呂でした。私の場合は、入浴法の中でもひととき効果の高い「炭酸泉」に注目しました。お湯に炭酸のナノバブルを効率よく注入する装置を使った「炭酸ナノバブル温浴」で体温アップを図り、冬の寒さが脅威ではなくなりました。詳しくは他のコーナーでお知らせしますが、ぜひこれからの季節は体を温め、冷えない工夫、適度な運動、腹八分目で、新型コロナに負けない体づくりに励んでいただければと思います。いつもありがとうございます。

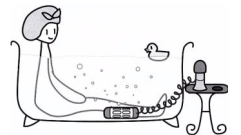
株式会社カムナ・プランニング 青木敬司

NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS

ご家庭で夢の「炭酸泉」を実現☆ ナノサイズの炭酸気泡が全身を包み、一日の疲れとストレスをゼロリセット！

炭酸ナノバブル発生装置「あわ湯き」

「あわ湯き」から出るナノサイズの炭酸気泡は、水1mlあたりなんと約1億個！！



<あわ湯きの使い方>

- 1 浴槽内にコラムを沈め、本体キャップを「OPEN」側に回して開栓します。(コラムから細かい泡が出ます)
- 2 15~20分ほど経ったら、本体キャップを「CLOSE」側に回して締めます。(コラムから出ていた泡が止まります)
- 3 心地よく感じる温度で10~15分ほどを目安に浸かってください。

【補足】①湯に浸かる時間が長いほど温浴効果は高まります。ぬるめの温度に設定して、長く浸かることをおすすめします。②「あわ湯き」の効果を高めたい場合は、開栓する時間を延ばして炭酸ナノバブルの量を増やしてください。開栓したまま入浴していただいても結構です。

<期待できる効果>

血流アップ/体温アップ/冷えの改善/血管ストレッチ/血圧の安定/疲労回復/リラックス&リフレッシュ/ストレスの軽減/コリや痛みの改善/皮膚トラブルの改善/美肌効果 etc

- あわ湯き 217,800円(本体価格198,000円+税)
サイズ:W160xH223xD100(mm) 専用カートリッジ3本付き
※電源不要、取付け工事不要
- 専用ガスカートリッジ 1,650円(本体価格1,500円+税)
※15分使用で12~15回分

ナノサイズの炭酸気泡(炭酸ナノバブル)が皮膚や毛穴から浸透して、全身のめぐりを促進する画期的な装置「あわ湯き」。

からだを深部から温めて全身のめぐりを促進し、一日の疲れやストレスをリセットします。さらにお風呂のお湯で美髪&美肌&美白ケアも実現！唯一無二のナノバブル製造技術(日米特許取得)により、お風呂のお湯の質が大きく進歩します！至福のバスタイムで、体も心も、お肌や髪までも元気を取り戻しましょう！

<こんな方におすすめ>

冷えて困っている/体温が低い/血行をよくしたい/疲れが取れない/疲れやすい/リラックス・リフレッシュしたい/ストレスを解消したい/コリや痛みがある/血圧が気になる/皮膚トラブルで困っている/肌をきれいにしたい etc

炭酸泉について

炭酸泉とは、炭酸ガスが溶け込んだ状態で湧出する天然温泉のことです。大分県竹田市にある「長湯温泉」は、日本で最も良質な炭酸泉として有名です。海外においては、ドイツをはじめとしたヨーロッパ地方に高濃度の炭酸泉が湧出し、「心臓の湯」と呼ばれ、伝統的な医療として広く親しまれています。ドイツの「バーデンバーデン」は特に注目されている高級温泉保養地で、温泉治療を目的に世界中から多くの人々が訪れます。



長湯温泉

Information & 広場

～ お風呂にまつわる気になるおはなし～



■世界でもまれな

日本の「入浴」はスゴかった！

ごあいさつのコーナーで紹介した「最高の入浴法」(早坂信哉著)より、入浴にまつわる健康効果を紹介します。



入浴の「7大健康作用」

① 温熱作用

体が温まると血管が広がって心臓の動きも強くなり、神経の過敏性を抑え、神経痛などの慢性的な痛みや肩こりをやわらげます。

② 静水圧作用

お湯の水圧によって全身がマッサージされ、血液の流れがよくなります。むくみの解消にも。

③ 浮力作用

浴槽に入ると体重が軽く感じる「浮力作用」。水中では体重が「10分の1」になって重力から解放され、心身ともにリラックス状態に。

④ 清浄作用

体に有害な物質や微生物、不要な皮脂などを除去します。また、毛穴の汚れを除去する効果も。

⑤ 蒸気・香り作用

鼻やのどの粘膜の乾燥による免疫力低下を防ぐため、浴室内の深呼吸がおすすめ。ヨーロッパでは温泉の湯気を吸う療法も。

⑥ 粘性・抵抗性作用

水中で体を動かすには陸上の約3～4倍の負荷がかかるため、ゆっくりとした運動やストレッチで運動療法的効果が得られます。

⑦ 開放・密室作用

衣服を身につけない入浴は、心と体が開放的になる究極のリラックス効果。公衆浴場は、開放的なコミュニケーションにも。

全世界、約200か国の中で「毎日のように湯船に浸かる習慣を持つ国」は日本だけのようです。しかもその歴史は、6000年前

■喜びの声がいっぱい！

「あわ湯き」カスタマーレビュー



- ・これまでの体温は35.5℃ほどでしたが、今では36℃になり、寒くて眠れないということが無くなりました。
- ・ひどい水虫で何をしてもダメだったのが、あわ湯きのお風呂に入っていたらすっかり良くなりました。
- ・持病の心筋梗塞の発作がなくなり安定しています。ゴルフも息切れせずに楽しめています。
- ・下肢静脈瘤で気力が無くなるほどでしたが、今では畑仕事ができるようになり、買い物も楽しめています。
- ・お風呂から出た後、いつまでも体の中が温かいです。お風呂が楽しみになりました。
- ・お肌が乾燥しなくなりました。お肌がうるおって化粧水やボディクリームをつけ忘れてしまうほどです。
- ・あわ湯きのお風呂は体がゆるみます。マッサージをしてもらったような心地良さです。
- ・市の健康チェックを受けたら気にしていた血圧が基準値で、年齢より若いと言われました。
- ・このお風呂に入ってから皮膚のかゆみが気にならなくなりました。



感動のおすと分け

頂戴しなければならぬものは、どうしても…

建長寺の管長でおられた菅原時保老師は、
「今一休(いまいつきゅう)」、と呼ばれるほどの奇行に富んだ禅の高僧。ご自身の思い出話が深く面白いです。紹介します。

わしは、群馬県の山寺の小僧として育ってな。あるとき農家へ一人でお経をよみに行った。まだ十歳にもならぬときだ。ふと、赤ん坊の泣き声があるので、よく見ると板の間を這いながらおしっこをしている。赤ん坊のうしろには、ご飯のしゃもじが落ちとる。それにおしっこが落ちておる。何も知らぬ母親は、そのしゃもじを拾うと、そのまま釜からお櫃にご飯をうつすんだよ。わしは驚いたなあ、食事が出たがはしをつけずに帰ったよ。

それからまた七日すぎてその家へ行った。お経がすむと熱い甘酒を出してくれた。寒い日だったし、甘くてうまいから、わしは嬉しくて何ばいも飲んだものだ。おばさんも喜んでくれてなあ、お小僧さんありがとう。この前は何も食べなくてだったので、ご飯がみんな残ったのう。わしは困つてなあ、甘酒に仕込んだら、こんなにたくさん飲んでくれて、わたしは嬉しいよ、ありがと、だつてさあ。

わしは、またびつくりしたなあ。七日前のおしつこのかかったご飯が甘酒になったとは知らなんだが、もう取り返しはつかん。わしは甘酒を見ると、思い出すなあ。……
管長はこの体験を語った後に、誰に言うともなくつぶやいたそうです。

「頂戴しなければならぬものは、どうしても頂戴しなければならぬようにできているんだなあ」

望まぬ現実には要領よく立ち回っても、結局頂くべきものは返ってくるのです。たった一度の人生、ドンと構えて生きていこうと心新たにする今日この頃です。

【参考図書】般若心経入門 松原泰道著 祥伝社黄金文庫

今月の1冊

お風呂研究20年、3万人を調査した医者が考案

最高の入浴法 早坂信哉 著 大和書房 刊

20年に渡ってお風呂と温泉についての医学的調査を行い、延べ3万8000人の入浴調査から入浴こそがもっとも優れた健康法という結論に行き着いた医学博士による著作。検証された入浴の効能は他のコーナーで紹介したので、身近な例としていくつか挙げると、「睡眠の質の向上」「主観的健康感がよくなる」「幸福度が高まる」「要介護リスクが29%減少する」など、人生の質に大きく影響します。ユニークなのは、「深く眠れる入浴法」「重い疲れがとれる入浴法5つのルール」「落ち込み・ゆううつに効く入浴法」「高血圧・低血圧に効く入浴法」「入浴スキンケア6か条」など、専門の立場から目的別にアドバイスされていること。一日の活動で蓄積する心と体の疲れやストレスを、その日のうちにリセットする日本人ならではの知恵を、今一度見直す良い機会になる一冊です。



カムナ・ナウ

先日、小学6年生の姪っ子と卓球をしました。卓球台はダイニングテーブルを使い、ラケットは姪っ子の手作り。ペニャ板で作ったラケットは2つとも形が違います。私は思わず「なんで同じ形じゃないの？」って聞きました。すると「なんで同じ形じゃないか、相手に好きなラケットを選んでもらうし、同じ必要はないと思うのです。感性豊かな姪っ子の成長が楽しみです。」(ゆ)

