

わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

薬湯のお風呂でポッカポカ

いよいよ冬本番。寒い夜は、お風呂で温まるのが一番ですね。日本では昔から、薬湯に入る習慣があります。薬湯に入るのは、健康を守るための先人の知恵。今回は、冬におすすめのいくつかの薬湯と、その効能のお話です。薬湯に使われる薬草の種類には、精油成分を含んでいるものが多く、お風呂の湯に溶け出すと、肌に刺激を与えて、血の巡りを良くし、新陳代謝を活発にする働きがあるようです。

◎ユズ湯

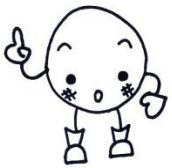
《効能》血管が拡張して、血液の循環が良くなる。しもやけ、ひび、あかざれに効果あり。冷え性や腰痛、神経痛などが和らぐと言われている。

《使い方》半分に切って、そのまま湯船に浮かべてもよいし、絞り汁を入れてもよい。

◎アロエ湯

《効能》血行促進により新陳代謝が良くなり、体内の老廃物の排出を促す。湯冷めをしにくい。ニキビ、湿疹、あせも、かぶれ、肌荒れ、膝やかかとのガサガサなどに効果がみられる。

《使い方》生葉のトゲを取り、すりおろした物を、ガーゼの袋に入れて湯船に入れる方法。または、生葉のトゲを取り、みじん切りにしたアロエを布袋に入れてから湯船に入れる方法。後者の場合は入浴しながら袋をもみほぐして成分を出す。



◎ダイコン湯

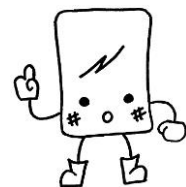
《効能》血行を良くして、発汗量を増やし、身体を温める。入浴後も保湿効果が持続するため、発汗が促されて老廃物が排出される。

《使い方》ダイコン1本分の葉を陰干して一週間ほど乾燥させる。乾燥した葉を細かく刻んで、布袋に入れて湯船に入れる。

◎ミカン湯

《効能》ビタミンA、Cの有効成分が身体を温めて、風邪の改善や予防になる。

《使い方》ミカンの皮を1週間以上陰干してカラカラにする。布袋に入れ、湯船に浮かべてから、お風呂を沸かす。



◎三毛ギ湯

《効能》血流を良くし、身体を温める作用があるので、筋肉を柔軟にして肩こりや腰痛などの痛みを取ったり、冷え性の改善にもよい。

《使い方》生葉の場合、茎先20センチくらいの三毛ギ5〜6本を細かく刻んで水から煮出し、濾して湯船に入れる。乾燥葉(6〜7月によく育った葉を摘み、水洗いして陰干しする)なら、30gほどを布袋に入れて湯船に入れる。

お風呂にたっぷりとお湯を張って、香りを楽しみながら、ゆっくりと湯船につかれば、一日の疲れもきつと取れることでしょう。12月22日の冬至には、ぜひユズ湯に入って、身体の芯からポカポカ温まりましょう。



わいわい掲示板

◆「わいわいタイムス」この1年の特集記事

毎年12月号の恒例、この1年の「わいわいタイムス」の特集記事をまとめてみました。来年もよろしくお祈りします。

- ◎まちの特産品紹介④「かんぴょう(寒干し大根)」(1月号)
- ◎「未来をつくる」山形県・飛島のチャレンジ(1月号)
- ◎童謡作家 野口雨情と上関町(2月号)
- ◎がんばれ! 地元で働き始めた仲間たち(2月号)
- ◎春を告げる花、菜の花(3月号)
- ◎上関てくてく散歩シリーズ(5) 志田地区(3月号)
- ◎特産品直売所 成功の秘訣

- ～山口県田布施町「田布施地域交流館」に学ぶ～(4月号)
- ◎「ご当地プレート」でふるさと愛を深めよう(5月号)
- ◎景観とまちづくり ～愛媛県内子町の取り組み～(5月号)
- ◎まちの宝物(8) 皇座山(おうざさん)(6月号)
- ◎上関てくてく散歩シリーズ(6) 上関地区(7月号)
- ◎まちの宝物(9) 朝鮮通信使(8月号)
- ◎「ごきげんよう」～あいさつは魔法の言葉～(9月号)
- ◎まちの宝物(10) 四階楼(9月号)
- ◎わくわく楽しい観光ガイド(10月号)
- ◎地域の魅力を伝える 全国各地の観光ガイド(10月号)
- ◎「読書の秋」におすすめの本(11月号)
- ◎「逆指名」で人材誘致 ～徳島県神山町～(11月号)
- ◎夕日のきれいな町・上関(12月号)

先日横島で釣りました。



印刷のことなら……
さかもと印刷

田布施町寿(山銀南側)
TEL 0820-52-2522
FAX 0820-52-3522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



自然菓子工房 欧舌

〒742-1511
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538
メール okashi@oh-shita.com
ホームページ <http://www.oh-shita.com/>
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

はっぴーあいらんど 祝島

民宿くにひろ

祝島 1泊2食 7000円
素泊り 4000円

〒742-1401 上関町祝島
携帯電話 090-1332-4897
メール: minsnyuku@iwaishima.jp
<http://iwaishima.jp/minsnyuku/>

スマートフォンを使って
祝島の音声ガイドが聴けるよ!



アクセスしてね!



祝島観光案内所

上関町祝島(民宿くにひろ内)
電話 090-1332-4897