

腰湯をしませんか？



村井 俊治

心臓の弱い方に腰湯が良いと言われます。ここでは普通の方に腰湯の楽しみ方を紹介します。腰湯は、肩まで湯に浸かる代わりに、腰まで、大体お臍まで湯に浸かる事を言います。日本のお風呂は深いですから肩までの深さにお湯を入れることができます。しかし、外国を旅行すると浅い風呂で相当寝ないと全身をお湯に浸す事ができません。こんな時、腰湯をして、サウナ代わりにする方法があります。

まず座ってお臍くらいの深さにお湯を入れます。できたら熱めのお湯にします。我慢できる範囲で少しずつ熱いお湯を加えていきます。水位はお臍の深さに保ちます。最初は汗をかきません。寒いぐらいの感じがします。寒い場合はバスタオルを肩にかけます。10分から15分すぎた辺りから汗が出始めます。さらに熱い湯を足します。汗がポタポタ落ちるようになります。私は、落ちる汗の水滴を数えて200滴まで腰湯を続けます。

汗を拭いたら、今度はベッドに厚いバスタオルを敷き、仰向けに寝て、もう一枚のバスタオルをかぶせます。またもや汗が出始めます。10分ぐらいして十分汗が出たら、シャワーを浴びて、腰湯プログラムは終了です。終了した後もまだ汗をかいているはずですが、サウナ以上に汗をかきます。全体で1時間くらい時間を取っておかないと、次の行動に支障があるくらいです。日本のお風呂でもできますが、浅い風呂の方が便利でしょう。旅先で腰湯はおすすめです。特に時差で困っているときには最適です。

私は旅先で朝食前に腰湯をします。7時半の朝食に合わせて、6時から腰湯を始めます。汗をかいた分は水を飲むようにします。7時頃に終了しますが、30分余裕の時間を取ります。腰湯を終えて朝食に仲間と会うと、「随分血色が良いですね」と言われます。顔がツヤツヤします。食欲もとてもあります。

肩まで入る普通のお湯の入り方と違うのは、汗のかく量です。肩までの入り方ではそんなに長い時間入っていただけません。疲れてしまいます。腰湯は負担が少ないです。血流は明らかに活発になります。サウナは外部から熱い空気で体を温めるのに対して、腰湯は内部の血液の循環で体が熱くなる感じですが、ですから長持ちします。温泉効果みたいに感じます。

腰湯の弱点は、汗が出るまで時間がかかることです。汗をかくのだろうか心配になります。必ず汗が出ますので、それまでに腰湯しながら音楽を聴くなり、本を読むなりしたら良いでしょう。

皆さん、是非一度試してみませんか？

