

このところ、各地で大雨の被害が続出していますが、皆様、お住まいの地区は大丈夫でしょうか？被害に遭われた方がいらっしゃいましたら、お見舞い申し上げます。

先日、薬局さんの集まりで、創業26年の奈良イオンハウスに行ってきました。(最後に伺ったのは20年前?...)オーナーもお変わりなく、数名のスタッフとお客様をおもてなしされていて、玄関には、看板犬のゴンタロウ君も出迎えてくれました。(とてもシャイな子でした)

イオンハウスは、ご存じの方もいらっしゃると思いますが、酵素原液をオガクズに培養し、醗酵熱を利用した「オガクズ風呂」です。最近、木の箱を利用した簡易のオガクズ風呂もありますが、大高酵素では、昔ながらの地面を掘り自然のイオンを活用したものを「イオンハウス」と呼び、体調を良くするなどの目的の他に、美肌効果やストレスなどにもおすすめです。(喘息の方の場合、イオンハウスがおすすめです)

この時季、暑いし、汗は十分かいているし、夏に行かなくても…と思われるかもしれませんが、実は、「発汗」については意外な落とし穴があって、イオンハウスは、発汗の改善にもなるので、あえて行ってきました。

「汗」は、血液を原料に、汗腺から取り込み、水分以外の成分(ミネラルや塩分)を戻すシステムになっていて、「良い汗」と「悪い汗」があり、加齢や汗腺の機能が低下も影響します。

* **良い汗**…血中から水分だけを排出するので、サラツとしていて、しょっぱくなく、においも無い。小粒の汗しかも、ベタつかず、汗が蒸発しやすく、乾く際に体の表面の熱を奪い、体温を下げてくれる。

* **悪い汗**…ミネラル・塩分を含み、ベタベタして、皮膚の雑菌の養分になり、繁殖しやすく、ニオイも発生しやすく、蒸発しにくいので、体温を下げる働きが低下する。(大粒の汗の場合も同様)

また、ミネラル・塩分も余分に失ってしまい、熱中症の原因になりやすい。

と、汗をたくさんかいたら大丈夫!と思いがちですが、実は、大粒の汗は、効率よく体を冷やせないそうで、しかも、汗はショッパイとの思い込みも大間違いでした。(;>_<) また、汗のかく場所も、首から上に汗をかくのは更年期障害や冷え症、上半身だけだと糖尿病の懸念など、良い汗は全身的に汗をかくのだそうです。

このように、良い汗がかきにくくなった原因は、生活習慣や環境の変化が大きく影響していて、

- ・運動不足、筋力低下
- ・エアコンの入っているところに長時間いるために、発汗、体温調節機能の低下
- ・シャワーだけが多いと、老廃物や汗の排出機能の低下しやすい など

これらを改善するには、代謝や血流を良くし、汗腺の機能を良くし、筋力の改善も大切になります。たとえば…

- ・軽いストレッチ(筋肉を動かすと基礎代謝が上がり、発汗しやすくなる)
- ・ぬるめのお湯で腰湯をする
- ・手足(ひじ・ひざから下)を40~42℃のお湯に10分程つけ、末端の血流を良くする。

(1週間~10日続けます。年齢が高くなったり、代謝が悪かったり、冷え性がひどい方は3週間くらいかかるそうです)

また、お風呂上り(イオンハウスも同様)などに、せっかくかいた汗をエアコンや扇風機で急激に冷やすのは、汗を閉じ込めてしまい逆効果なので、せめて、うちわであおぐ程度にしておきましょう。

そして、「悪い汗」で失ったミネラル・塩分は、心臓の働き、血液、筋肉、その他に免疫・運動など、大切な代謝機能に大きく関わりますから、水分+ミネラル・塩分で補充もおかないと、全体的に機能低下に陥ります。水分補給は「酵素水」(ガブ飲みより、少量ずつをこまめに摂りましょう)を上手に利用しましょう。

ただし、年齢が高くなると、発汗機能・外気温の感知機能も低下し、熱も体にこもりやすくなり、のどの渴きを感じにくくなるので、1時間に1回は水分補給を心掛け、小さい粒の汗をこまめにかくようにし、体も少し動かしておきたいところです。



イオンハウスでは、おがくず風呂の入る前に、**酵素水**にしたものを飲んで入りますが、これで、代謝も良くなり、ミネラルや水分を入れておくことにもなり、理にかなった方法と言えます。せめて、イオンハウスに行けない方は、おうちのお風呂に入る前に**酵素**や**酵素水**を少し飲んで、ぬるめの腰湯に入ると良いですね。

また、お風呂上がりには、常温の水やぬるま湯(汗をかいて、その後、逆に発汗しにくくなるそうです)を摂りましょう。酵素水ならもっと良いですが…。汗がひどい時は、必要に応じ梅干しなどで塩分補給もしてくださいね。

イオンハウスについて…入る前に、肩こりやひざなど不調の所に酵素原液を塗って、オガクズ風呂に約20分(体調や目的に合わせて)入ります。オガクズの中から出ると、体にオガクズが付き、全身で汗をかいたことが確認できます。(ちなみに、着衣の所はわかりませんが…。体の調子が悪いところには、オガクズが付かないそうです)

オガクズから上がったら、お風呂場で体に付いたオガクズを流します。お湯をつけながらオガクズでなで洗いをするするとさらにツルツル度もアップします。全身お肌はピッカピカになっています。もったいないので、石鹸は**絶対に使わない**でください。(お肌の調子は◎ 汗もベタベタ感がマシになりました。近かったら良いのになー)

イオンハウスに力が入り過ぎました。今月は、**酵素 de クッキング**をお休みさせていただきます。

貝だくさん冷奴・サラダ、そうめん、各種麺に…酵素ドレッシングや、小ネギ、生姜、トマト玉ねぎなどを刻み、合わせ酵素醤油に入れたもので、酵素を上手に利用するとおいしく、健康的!しかも、気になる添加物も控えられます。(大豆のイソフラボン…発汗調節、レシチン…エネルギー変換の大切な機能があるので、上手に取り入れてみましょう)

