

Title	私の健康法
Author(s)	北内, 京子
Citation	makoto. 2002, 120, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85815
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

私 の 健 康 法

大阪府尾崎府民健康プラザ
所長 北内京子

私が、今少しばかり気に入っているもの、それは、入浴である。入浴は身体を清潔にするばかりでなく、新陳代謝を高め老廃物を排除する働きもあるといわれる。最近では、ぬるめのお湯で半身浴をするのが、からだに良い入浴法とされている。

何が気に入っているかという、入浴剤である。いろいろなものが市販されているが、お気に入り、ドイツ製の“クナイプ”である。ハーブの精油と岩塩を精製したもので、7-8年前に試供品をいただいてから気に入って使っていたのだが、その後、姿をみかけなくなっていた。ところが、最近また百貨店で見つけたので、よろこんで買ってみた。日

本のもものと比べると、湯気の中にも香りがとけこみ、マンションのせまい浴室が、ヨーロッパの森のようになる（実際に行ったことはないが…）。定番のラベンダーやリンデンバウムもよいが、とくにおすすめの香りは、“ホップ”である。ホップといえば、ビールの原料だが、このホップの香りはあまく、ごく僅かにかおるのがよい。あんまり気持ちが良いすぎて、筋肉が弛緩してしまい、よだれが垂れそうになるくらいである。たとえば、夫婦げんかで怒り心頭であったとしても、この香りで入浴すると、一わたしも悪かったかな…と、思えてくるから不思議である。ひそかに、脳内神経伝達物質の分泌が変わるのかしら？ などと思っている。

心身をリフレッシュして、自分をとりもどすこと、それってすごく大切なことだと思いませんか。



編集後記

☆記録的な小雨により、近畿各地の水不足も深刻ですが、朝晩めっきりと秋らしくなってきました。

☆吉田先生、北内先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は、飛鳥路の彼岸花です。

府政だより

大阪府健康福祉部では保健衛生関連で次の主な行事が行われる予定です。

- 臓器移植普及推進月間 期間10月中
- 薬と健康の週間 期間10月17日～23日
- 目の愛護週間 期間10月10日～16日
- 覚せい剤等薬物乱用撲滅運動期間
期間10月1日～11月30日
- こころの健康づくり
フェスティバル2002 11月29日
- エイズ予防週間
期間11月28日～12月4日
- 骨髄移植推進月間 期間12月中
- 大阪府献血推進月間 期間12月中
- 年末食品一斉取締月間 期間12月中