

乾布摩擦は効果あるの？

厚生連健康管理センターがわ 保健師 谷澤 まさみさん

北風が身体に堪える季節になりました。昔前までは、冬になると学校でよく乾布摩擦をしていましたが、最近ではそんな光景もほとんど見られません。しかし、近年、乾布摩擦が健康によいと、再び注目を集めています。

乾布摩擦とは…

乾いたタオルなどで肌をこする、代替医療・民間の健康法です。自律神経鍛錬、体力向上、風邪予防、免疫力を上げる、などとメリットがあるとされています。

やり方

- ① タオルを持ちやすい大きさに折りたたみます。
- ② 手に持って、足先から膝、手先から肘まで左右10〜15回ずつ往復してこすります。
- ③ 膝から足の付け根、肘から肩にかけて同じく左右10〜15回ずつ往復してこすります。
- ④ お腹と胸はグルグルと円を描くように10回ずつ、背中やタオルの両端を持つてななめ上下に往復15回、タオルの方向を変えて横方向に15回こすります。

ポイント

- ◎ 手足の先端から心臓に向かって血を押し返すイメージで
- ◎ 服の上から、気持ちいいと感じる力加減で
- ◎ ゆっくりと決まったリズムで、深呼吸しながら
- ◎ 運動後・風呂上りなどの肌が湿った状態は避ける

効果について…

- 肌をこすることで副交感神経が刺激され、自律神経のバランスが整う
- 血行がよくなり、冷え性・肩こり・便秘・不眠等が改善する
- 免疫力が上がり、風邪の予防、花粉症などアレルギー症状が緩和する
- 新陳代謝が活発になり、脂肪が燃えやすい身体になる



自分で乾布摩擦を行うと、腕・肩・肩甲骨周りをしっかりと動かすので、軽い運動にもなります。服を着たままで手軽にでき、さまざまな効果が期待できます。寒い季節は特におすすめなので、ぜひ毎日の習慣にしましょう。

