



5月5日は端午の節句ということで、リハビリプラザ羽曳野でも「菖蒲湯」に入っていました。「いい匂い〜」「気持ちいいわ〜」とご利用者の皆様からとても好評でした！

菖蒲湯にはたくさんの効果があるそうです。

血行促進 腰痛 神経痛 冷え性 筋肉痛 リウマチ 肩こり など

菖蒲には、アザロンやオイゲノールという精油成分が多く含まれており、これらの成分により腰痛や神経痛をやわらげる効果があるそうです。

また、菖蒲の独特の香りには、アロマセラピー効果があり、心身ともにリラックスすることも期待できます。

このように、様々な効果のある菖蒲湯。

年中行事の一つとして入るのもいいですが、効果を期待して、ゆっくりと菖蒲湯に浸かるのもいいですね

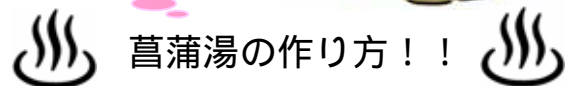


菖蒲湯の起源は古く、粽などと同様に中国から伝わり、日本には、奈良平安時代に伝わってきたと言われています。

菖蒲湯に浸かる習慣は、江戸時代からで、端午の節句や武士の出陣前の武運長久を願って浸かったことが起源と言われています。

(菖蒲 = 勝負・尚武)

菖蒲湯に使う菖蒲は、サトイモ科の植物で、アヤメ科の植物の花菖蒲ではありません。



### 菖蒲湯の作り方!!

菖蒲を10本程度に束ねる。  
空の浴槽にの菖蒲を入れる。  
少し高めのお湯を入れる。  
適度に冷ましてから入浴する。

さらに・・・上記の精油成分を効果的に使う方法をご紹介します。

菖蒲の葉を包丁で細かく刻む。  
布袋(パック)などで包み、洗面器に入れる。  
上から熱湯注ぎ、10分間浸ける。  
抽出したエキスを浴槽に入れる。!

### ちなみに、頭に巻くと・・・

#### 頭痛除け



#### 邪気を払う



#### 無病息災

といった意味があるそうです。



利用者様!! 写真ご協力ありがとうございました。

たじはや営業所 〒583-0875 羽曳野市樫山 45-1

【 TEL 072-931-2771 FAX 072-931-2772 】

● デイセンター リハビリプラザ羽曳野

相談窓口：西川

