

今さら聞けない!? ～蒸しタオル～

「目が疲れる」「肩こりがひどい」「肌が乾燥してガサガサ」…そんな時は、濡らしたタオルをレンジで温めた“蒸しタオル”が便利。蒸しタオル作るのは大変そう…いえいえ、そんなことはありません♪とっても簡単につくれるので、覚えておいて損はありません！今回は、蒸しタオル1本でできる健康法・リフレッシュ法をご紹介します。

●蒸しタオルの作り方

まずタオルの準備をします。

①フェイスタオルを縦半分に細長く折る

②中間地点を半分に折る

③折り目がついていない端の方からやさしく巻く。

④タオルの準備 OK!

蒸しタオルの準備♪

①準備したタオルをお湯または水に浸し、水滴が少し残る程度に絞る。(絞りすぎないように注意!)

②ラップやジップ式の袋などでタオルを包む

③電子レンジで1~2分程加熱。取り出して、少し冷ます。

(適温と思う温度より少し熱いくらいが目安)

これで完成!実際に使ってみましょう!

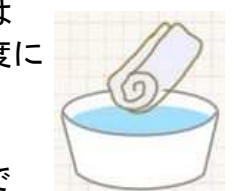
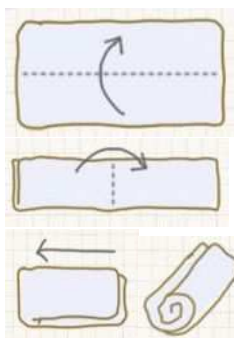
●目の疲れをジュワ〜っと解消

長時間のデスクワークで避けられない目の疲れは、手軽な温パックで解消しましょう。ドライアイや疲れ目でショボショボする時には、蒸しタオルを使った温パックがぴったり。特に疲れがひどい時は、部屋の電気を消して寝転がりながら蒸しタオルを目に当てるとよりリラックスできます。



●肩こり、足首の疲れはじっくり温めて

疲れ目と一緒に起こりやすい肩こりや、足首の疲れにも蒸しタオルが効きます。お風呂や足湯も効果的ですが、蒸しタオルならより手軽ですね。肩こりが気になる人は、肩、首の付け根やうなじ辺りを、足首の疲れが気になる人は、両足首を蒸しタオルで温めて下さい。冷めたら再びお湯に浸し、蒸しタオルを作り直します。



これを10~15分くらい行くとよいでしょう。尚、蒸しタオルは湿熱を利用するので、皮膚に浸透しやすく、非常に効果的です。

●鼻のムズムズも蒸しタオルで解消!

花粉症などで起こる“鼻のムズムズ”は、温めると治りやすくなるのをご存じですか?鼻を温めると鼻孔が広がったり、粘膜の血流がよくなって、一時的に鼻の通りがよくなります。鼻づまりが気になる時は、蒸しタオルを鼻にかけてみましょう。体を温めながら深呼吸します。鼻がムズムズしてくるので、そのタイミングでゆっくり鼻をかみます。

●乾燥肌への潤い補給や美肌効果も

最後は女性に嬉しい蒸しタオルを使った美容法です。洗顔の後にクリームやオイルを使う場合、蒸しタオルでパックすればより効果的に保湿ができます。クリームなどを塗った後、呼吸用の空気穴を残してラップで顔を覆い、折りたたんだ蒸しタオルを乗せて3分ほど温めましょう。また蒸しタオルの蒸気には毛穴を開かせる効果もあるので、毛穴の汚れを取りたい時やムダ毛の処理をしたい時にも使えます。

- 1) お肌をやわらげ、蒸気により毛穴をひらかせて奥の汚れを浮き上がらせてくれます。
- 2) ニキビや吹き出物の原因となる老廃物を除去し、お肌を清潔に保ちます。
- 3) 肌を温めて血液やリンパ液の循環を活発にし、新陳代謝を高めます。

