

HSP 入浴法をより効果的にする方法

1.HSP 入浴法に運動を取り入れる「運動する HSP 入浴法」 HSP 入浴中にお勧めの運動

2～3分

1、ゆっくりお湯に浸かる

まずは、しっかり体を温める



2分

2、全身をもみもみマッサージ

体の状態を感じながら、顔、肩、腕、背中、お腹、お尻、足をもみもみ
届きにくいところにもできるだけ手を伸ばしてもみもみすることで、軽いストレッチ
効果もあり

1分

3、手・足ぶらぶら

小さくぶらぶら 大きくゆらゆら

お湯をかき混ぜるように腕の付け根からも、足の付け根からも

3～5回

4、グーパーグーパー

手、足、顔（口をつぼめてウ、思いっきり開けてア、横に開いてイ、を発音）
いっしょに行ってもそれぞれ行っても OK

3～5セット

5、足をまっすぐ伸ばして曲げて

両膝を曲げて準備

両手を床について（上半身を支えて）、お尻を浮かせた状態で

片足ずつ交互に足の曲げ伸ばし

（できるだけ背すじを伸ばして、ゆっくりていねいに）

お尻が床についた状態で行っても OK



1 箇所 20～
30 秒ずつ
回す時は 前に曲げる
1 周ずつ 後ろにゆっくり曲げる
ゆっくり大きく回す 反対周りも

右に曲げる
右斜め前に曲げる
ゆっくり大きく回す 反対周りも

左に曲げる
左斜め前に曲げる
ゆっくり大きく回す 反対周りも

3～5 回 **7、肩を上げて下げて**
息を吸って、いけるところまで両肩を上げる（耳に近づける）
息を吐いて、力を抜いて肩をストンと下ろす



- ・入浴中はじっと湯に浸かっていると、時間がとても長く感じますが、これらの運動を行っている運動に集中するせいもあり、時間がたつのが早く感じます。
 - ・肩や、手、足が、多少湯船から出てもかまいません。
 - ・もし、途中で熱くて、湯船から出たくなったら、湯船から立ち上がったたり、出てもかまいません。
- 湯船に浸かる時間の合計が湯船 40℃で 20 分、41℃で 15 分、42℃で 10 分になればよいです。

湯船に浸かる温度や時間については、夏と冬では異なります。

HSP 入浴法の **3.夏バージョン HSP 入浴法** および **4. 冬バージョン HSP 入浴法**を参照ください。

一般社団法人 HSP プロジェクト研究所 作成

〒505-0074

岐阜県加茂郡坂祝町酒倉字芦渡 2211 番 1

一般社団法人 HSP プロジェクト研究所

所長 医学博士 伊藤要子

E-mail: hsp.labo.info@youko-itoh-hsp.com

TEL/FAX: 0574-42-9003

URL : <https://www.youko-itoh-hsp.com/>

QR コード

