

Health is more important than wealth.

矢吹町健康センター情報だより (毎月1日発行)

発行日	平成24年6月1日
編集	あゆり温泉 矢吹町温水プール こだわりショップR
発行者	矢吹町健康センター指定管理者 伸和建設株式会社 橋本秀也 TEL 0248-(42)-2615

# ライブ・ア・ヘルシー

Live A Healthy  
60  
June 2012  
Vol.60



～町民の皆様が健康な生活を送れますように～

## ～紫陽花の 無比に集ひて 滴かな～

さわやかな初夏の青空も半ば過ぎから梅雨空…降り続く雨の中で  
目を楽しませてくれるのは千変万化に色うつろう「あじさいの花」



おはさんあいかた



## 6月の第3日曜日は「父の日」です!

1913年(明治43年)にアメリカ・ワシントン州のジョン・ブルース・ドット夫人が、男手ひとつで育ててくれた父親に感謝するためにパーティを開いたのが始まりといわれます。父の日に健康センターの回数券のプレゼントはいかがですか!?

## 温水プールの雑学



## 水に入るだけでも「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」の4つの効用があります。

○浮力の効用・・・首まで水に沈んだ姿勢だと水中での体重は陸上での10分の1になります。つまり、水中では浮力の影響で重力に逆らうことなく楽に運動ができるわけで、筋肉・関節に余計な負担がかかりません。プールの中なら足腰の衰えがあっても一人で立てたり歩くことが容易です。しかも水の中なら転んでも怪我をする心配もありません。これなら、腰痛・ひざの痛みで悩んでいる方や肥満で持久力のない方でも、楽しみながらラクに運動を続けられます。さらに、水の中で浮くことは低重量筋を弛緩させ、リラクゼーション効果を得られ、自律神経のバランスを保つことができます。

○抵抗の効用・・・水の密度は空気の800倍以上で、しかも粘性が高いので、水中での運動は効果的な負荷となります。つまり、手足を動かす速さなどの調整をすることによって、筋肉痛も少なく、むりのない筋力強化ができます。同じ運動をしても、陸上よりも水中のほうがエネルギーの消費が大きく、水中で運動したあとは、心地よい疲労感が得られることでしょう。

○水圧の効用・・・水圧は体表面の静脈や毛細血管を圧迫し、心臓・肺への血液の戻りを楽にします。つまり、水中に入ると、心臓から送り出される血液量は陸上の1.5倍になり、全身のすみずみまで血液がたくさん酸素を運んでいきます。よって、心臓のはたらきが陸上より活性化されます。また、腹部の内臓が横隔膜を押し上げ、肺を押し縮めるので、呼吸は自然と深い複式呼吸になります。よって、横隔膜や呼吸筋を活発にし体内にたくさんの酸素を取り込むことができ、血液が心臓に流れ込む手助けもしてくれます。これらの作用により、心肺機能が高まり、生活習慣病の予防・改善などの効果が期待できます。

○水温の効用・・・水に入って体温が奪われると、体は一定の体温を保とうとする生理機能がはたらきます。奪われた熱を回復するために、激しくエネルギーを燃焼させるので運動効率が高くなります。さらに、温度変化に対応できる体になるので、かぜもひきにくくなります。



～ あゆり温泉 今月の定休日は**26日(火)**です。(毎月第四火曜日)～  
\* 館内を隅々まで清掃し、定期的な安全点検等を行ないますので、ご了承下さい。



**\* 入場者数が、149万人になりました!! ささやかな記念品を  
 用意して、150万人目の方を、お待ちしております。 ^▽^**

この春、定年を迎えたり、お孫さんが成長して、時間に余裕が出来た方はいませんか? 腰痛や膝痛などは筋力が落ちることによって、症状が出やすいようです。楽しみながら、無理せず身体を動かしてみませんか!

クイズに答えて素敵なプレゼントを  
 GETしよう! <Vol. 52>



今月のプレゼント

あゆり温泉無料入浴券



本券1枚で、お一人様が入浴できます。  
 有効期限 平成22年9月31日まで

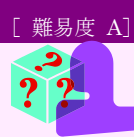
<あゆり温泉無料入浴券>

クイズ

温泉と鉱泉について、次のうち間違っているものはどれ?



- 1 温泉は温かい(25度以上)湧水である
- 2 鉱泉は冷たい湧水である
- 3 鉱泉と温泉は区別されていない



[ 難易度 A ]

あゆり温泉に備付けのプレゼント応募用紙に、クイズの答え・住所・氏名・電話番号・年齢・健康センターに関するご意見ご感想をご記入のうえ、温泉クイズ応募箱に投函して下さい。正解者の中から抽選で3名様の方に、商品引換券をプレゼントいたします。尚、当選発表は、あゆり温泉にお名前を掲示ののち、後日「商品引換券」を郵送いたします。 **\*抽選日 平成24年6月21日**

先月号のクイズの答え

①と③

入浴後の水かぶりは、高血圧症の人、高齢者には極めて危険です。

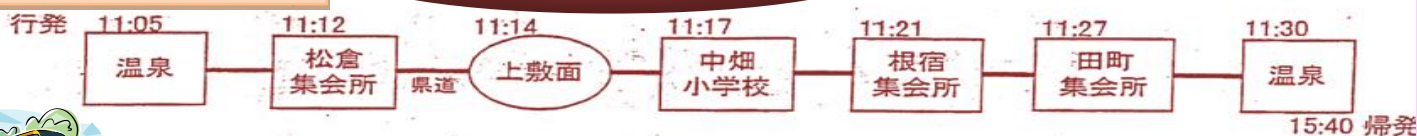
あゆり温泉からのお知らせ  
 <あゆり温泉 主任/吉田順一>

あゆり温泉行き無料健康バスを毎週3回運行しております。

運行日: 毎週月曜日、水曜日、金曜日

バス運行表 その4

無料健康バスを是非ご利用ください!



凡例		バス停留所で乗降していただきます。
		バス停留所間を走行する区間で乗降していただきます。 ※バス停留所は設けていません。



温泉 豆知識

昭和23年に制定された温泉法により「温泉」とは「地中からゆう出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス(炭化水素を主成分とする天然ガスを除く)で、源泉温度が25度以上のもの・鉱水1kg中に規定以上の物質が含まれているもの」と定められています。

<温泉の条件> ①地中から湧出する際の温度が25℃以上なら無条件で温泉!

②鉱水1kg中に規定以上の物質が含まれていれば(冷たくても)

温泉! これらが鉱水1kgに含まれていれば温泉!