

Live A Healthy

Live A Healthy April 2019 Vol. 142

Health is more important than wealth.



矢吹町健康センター公式サイト
<http://www.ayuri-yabuki.org/>

発行日 平成31年4月1日
編集 あゆり温泉
矢吹町温水プール
こだわりのショップR
お食事処あゆり宝夢
発行所 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



live a healthy, sensible life ~町民の皆様が健康な生活を送れますように~

~ライブ・ア・ヘルシー April 2019 Vol. 142~



4月の歳時記「お花見」

花が咲く頃を花時と言ひ、特に桜が咲く頃を指します。昔は花時になると桜狩に出かけて和歌を詠んだりしていました。この桜狩が行楽としてくだけた表現になったものが花見で、花筵(はなむしろ)を敷き、食事をしながら桜を見物する現在のスタイルになったそうです。



~新生活のペースになじんでひと息つくと、窓外の木々の緑も日増しに濃くなります~

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール スタッフ/遠藤明子>



花粉のせいでお散歩できない！ さあ！温水プールへ行こう！！



この時期、花粉症の人はなるべく外出は避けたいもの！でも家の中にとじこもっているのは運動不足だし…ストレスも溜まるし…そんな方はぜひ温水プールはいかがでしょう？！

プール室内は暖かく湿度も高いので、普段花粉症で悩んでいるお客様でも「ここに来ると花粉症がだいぶ楽になるんですよね~ (30代 女性)」とおっしゃっていました！

新機種のウェルロード（ランニングマシン）やエアロバイクなどもありますので、ぜひご利用ください♡

矢吹町温水プールご利用の皆様の声<Vol. 10>



Q、いつごろから、どの様に利用されていますか？

休みながらなら20年近くになりますね。数年前、急に膝が痛くなった時にはいろいろな人の話を聞いたりして、やはりプールが一番かなと思って、それから毎日ここに来るようになりました。私はプールでもなるべく姿勢を良くして歩いています。そして歩きながら帰ったら何をするかを考えて目標を立てているので、頭の体操にもなっています。

Q、ご利用されるきっかけは何ですか？

安くて通いやすいし、健康管理の為に始めました。

Q、プールに入ってみてどうですか？

ここに来ると身体が丈夫になって、よく眠れます！そして何よりここでの人との交流は大事ですね♡心の交流というのかな！？上手な生き方の勉強になります。スタッフも優しく対応してくれて、お掃除も綺麗にさっぱりしていてとても良いですね。

プールで良い刺激を受けています！！



後藤 法子さん
(70代/白河市在住)

後藤様ご本人のご希望によりイラストとさせていただきます。

後藤さん、貴重なお話をありがとうございました♡



売店「こだわりショップR」からの情報！

矢吹町お米PR大使の大桃美代子さんと
東京農業大学の学生が作りました！



新発売

「やぶき桃米」
入荷しました！

やぶき桃米【古代米(黒米)】
250g / 900円

やぶき桃米は、矢吹町で田植え、稲刈りをして、
稲架(はぜがけ)という自然乾燥で収穫したオリジ
ナルの古代米です。

★花粉症などのアレルギー対策と「温泉」★

■意識的に湯気を吸い込むことがとても重要！

シャワーやお風呂は花粉を除去する意味でとても重要ですが、実はシャ
ワーやお風呂の「湯気」にも花粉症の症状を和らげる効果があると考えら
れています。シャワーやお風呂の温かい湯気を吸い込むことで、鼻の内側
に湿り気が出て付着している花粉を排出しやすくなるほか、一時的でも鼻
腔の充血を改善して鼻づまりを改善します。日本国内では温泉で湯気を吸
い込むことは治療としてはあまり使われていませんが、ヨーロッパ諸国で
は温泉で湯気を吸い込んで 鼻や気道の症状を緩和させることはよく行わ
れていることです。花粉症の症状を和らげたい時、入浴の際には**意識的に
鼻から湯気を吸い込む**ことを心がけてみてください。

■温泉を使った効果的な花粉症などのアレルギー対策とは？

花粉症の基本的な対策はアレルゲンとしての花粉の除去ですが、それ以
外にも疲労を取るなど、体調を整えることが重要です。ある研究では、慢
性的な疲労はアレルギー症状と2倍以上の強い関連があることが指摘さ
れています。引っ越しや試験など、疲労となる大きな出来事があった後は、
花粉症が悪化したということを経験した方もいると思いますが、原因は
この疲労によるものです。そして、疲労の回復には**温泉が良い**ことが多く
の研究から分かっています。温泉に入ることですぐ体が温まって、血流がア
ップし、血流が増えることで疲労物質が体の末梢から運び去られ、同時に酸
素や栄養物質が体の隅々に運ばれます。このことによって疲労が回復する
ということです。結果、**温泉で疲労回復をすることはアレルギー対策**にも
つながるのです。



あゆり温泉 今月の定休日は**23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。



あゆり温泉スタンドは
年中無休・24時間営業！
100ℓ / 100円

～新生活のペースになじんだら、あゆり温泉で“ひと息”どうぞ！～

あゆり温泉 休館日変更のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。
あゆり温泉では、これまで毎月第4火曜日を休館日としておりました
が、来月5月より毎週火曜日を休館日とさせていただきますこと
となりました。
皆様には、何卒ご理解をいただきますよう、お願い申し上げます。



**あゆり温泉は
来月5月より
毎週火曜日が休館日**

但し、火曜日が祝日の場合は
翌日が休館日となります。

～あゆり温泉 ☎0248-(42)-2615～