

TOKYO 2020



VOL.153

ライブ・ア・ヘルシー

矢吹町健康センター情報紙/毎月1日発行

<http://www.ayuri-yabuki.org/>



発行日 令和2年3月1日
 編集 あゆり温泉
 矢吹町温水プール
 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
 ☎ 0248-(42)-2615



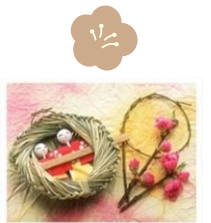
★ Live A Healthy , March. 2020 - Vol. 153 ★

～ 暖かい日差しに嬉しい春の訪れを感じます ～

3月の歳時記 <牡丹餅>



桃の節句に卒業式やお彼岸。あわただしい中でも啓蟄を過ぎると一雨ごとに春めき、お彼岸の頃には自然も暮らしも活気づきます。春のお彼岸に食べる「牡丹餅(ぼたもち)」は、小豆の粒をこの季節に咲く牡丹に見立てたものです。

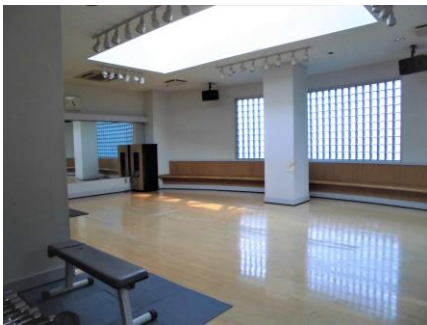


～ 年度末で何かと忙しい時期ですが、心にゆとりをもって春を楽しみましょう ～

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール 副責任者/猪合かずみ>



ダンスの練習や会議などに多目的室をご利用できます!!



プールやトレーニング室の利用の他に、2階多目的室もご利用いただけます！
 多目的室では、通常あゆりジム（水曜日の19:30～20:30）や太極拳教室（木曜日の14:00～15:30）を行っていますが、それ以外の時間は個人での利用が可能です(^o^)/
 利用時間、料金はプールの利用と同じです。
 大きな鏡があるので、ダンスの練習などに最適ですよ！

お問い合わせは 矢吹町温水プール ☎0248-44-5050 まで！

お休みのお知らせ

3月のお休みは、3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)となります。祝日の20日も休まず営業致しますので、ぜひご利用ください！

YouTube 動画「矢吹町温水プールの館内をご紹介します」

QRコードを読み込んで、是非ご覧ください



YouTube



YouTube 動画「未就学児の水慣れに最適！ 幼児プール」

QRコードを読み込んで、是非ご覧ください



YouTube

様々な治療用途に役立つ 10 種類の「療養泉」

温泉の効果には、温熱や水圧による**物理効果**、環境が変わることによる**心理効果**、温泉成分を皮膚から吸収（または飲用）することによる**薬理効果**などがあります。薬理効果は泉質の成分によって異なりますが、とくに治療用途に役立つ泉質の温泉を「**療養泉**」と呼び、環境省の「**鉱泉分析法指針**」の規定によって以下の**10種類**に区分されています。

- 1、【**単純泉**】含有成分が微量で刺激が少なく、**肌当たりが柔らかい**
 - 2、【**塩化物泉**】海水に似た塩分を含み、皮膚の保湿効果が高い
 - 3、【**炭酸水素塩泉**】皮膚の角質を落とす効果のある美肌の湯
 - 4、【**硫酸塩泉**】皮膚の蘇生作用、キズ・ヤケドの治癒効果が高い
 - 5、【**二酸化炭素泉**】炭酸ガスを含み、血流を促す効果あり
 - 6、【**含鉄泉**】鉄イオンを含み、飲用で貧血に効果あり
 - 7、【**硫黄泉**】刺激臭があるが殺菌作用が高く、皮膚疾患に効果あり
 - 8、【**酸性泉**】殺菌作用があり、アトピー性皮膚炎や湿疹などに
 - 9、【**放射能泉**】ラジウムやラドンを含み、痛風や関節リウマチなどに
 - 10、【**含よう素泉**】ヨウ素を含み、飲用で高コレステロール血症などに
- ※それぞれの効果は泉質の**適応症**に基づいています。

あゆり温泉は、1の【**単純泉**】（**アルカリ性単純温泉**）です。

“**肌当たりが柔らかい**”あゆりの**源泉**を是非ゆっくりと楽しんでくださいね！



正しい入浴方法でより効果的な入浴を！

1、入浴前 入浴すると汗を流すことにより、身体の水分やミネラルが不足します。そのため入浴前後には**コップ1杯の水**や**スポーツドリンク**などを飲んでください。

2、かけ湯 湯船に浸かる前**にかけ湯**をするのは、身体の汚れを落とすという**マナーのひとつ**でもありますが、急激な温度変化から発生する**血圧の上昇を抑制**するためでもあります。つま先から身体へ手の先から肩の方へとかけ湯をして下さい。また、頭から**かぶり湯**を10~20回程度すると**立ちくらみ防止**になります。

3、入浴 **下半身からゆっくり**とお湯に身体を慣れさせながら入りましょう。湯船から上がる際は下半身に血が移動し立ち眩みを起こしやすいため、全身浴→半身浴→足浴→ゆっくりと上がるといった、**入るときと逆の手順**を踏んでください。

4、入浴後 温泉の成分はお風呂から上がった後、皮膚からも吸収され、**効能は3時間程度持続**すると言われています。そのため身体についての温泉は洗い流さず、タオルで拭く程度が理想です。

温泉に入ったのに逆に疲れていてはもったいないです。入浴後は30分ほど休憩して下さい。この休憩をすることによって疲労回復効果を得ることが出来ます。入浴方法によって温泉の効果には差が出ます。ぜひ参考にしてみてください。

あゆり温泉スタンドは
年中無休・24時間営業！
100ℓ / 100円



YouTube動画「あゆり姫物語」。QRコードを読み込んで下さい▶



～ 飲泉につきましては、飲泉場「宝の泉」に注意事項を掲示しております。各事項を守って正しくご利用ください！～

つぼ押し整体「癒し屋」からのお知らせ <あゆり温泉館内>



当店は健康増進を目的とするサービスを行う
リラクゼーションサロンです

MENU

- 15分/¥1,500 30分/¥2,200
60分/¥4,500 80分/¥6,000

* その他のメニューは、お気軽におたずねください。



【営業時間】 10:00～20:00（最終受付/19:00）



温泉に浸かってリラックスし、その後「**水分補給**」をしっかりとしてから「**つぼ押し整体を受ける**」のが**ベスト**な流れです。