

こんにち は 保健師です

矢田 智子です



温泉・入浴の効能

温泉はどうして効能があるのでしょうか。「もちろん効能成分があるから」と考えがちですが、これ以外にも色々な要素が影響しあって効能を発揮します。自宅の入浴でも物理効果などにより効能がありますが、温泉の薬理効果、転地効果など更に要素が加わりますと更なる効能を発揮します。

物理効果

【温熱効果】

体が温まることにより血管（特に末梢血管）が広がり新陳代謝が高まり、体内の不要物の排泄を促します。熱い温泉（42度以上）は、緊張、興奮の自律神経「交感神経」が優位に立ち、しっかりと目が覚めた状態となります。ぬるめの温泉（37〜40度）は、気持ちを鎮める働きをするリラクゼーションの自律神経「副交感神経」が優位に立ち、落ち着いた気分になります。

日本人が最も気持ちの良いと感じる泉温は「42度」です。

リフレッシュ効果は望めますが、気温よりはるかに高いお湯は体に負担をかけるので、長風呂される方は注意が必要です。

【水圧効果】

全身に圧力がかかり、内臓が刺激され、内臓運動となります。足には全血液量の約3分の1が集まり、心臓に送り返されるため「第2の心臓」と言われることがあります。

陸上では重力のせいで血液が心臓まで上がりにくいですが、入浴では、水圧で血管が細くなり、血液が心臓に向かって押し上げられます。その働きで血液の流れが良くなり、血液やリンパ液の循環も活発になります。

全身浴は水圧により心臓への負担が大きくなりますが、



半身浴や足浴では圧が減少するので、負担を少なくできます。

【浮力効果】

温泉に首まで浸かると体重は約10分の1になり、体を自由に動かせます。体が軽くなった感覚により筋肉が緩み、脳波がリラクゼーションした状態になりやすいようです。また、体の各部分を動かすと、水の抵抗力が加わり筋力の強化になります。

薬理効果

温泉の成分を皮膚から吸収することにより得られる効果です。効能成分（泉質）により効果は異なります。泉質には単純泉、塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉、二酸化炭素泉、含鉄泉、硫黄泉、酸性泉、放射能泉などがあります。

転地効果

環境に恵まれた温泉地に行くことにより五感に刺激を受けると、脳のホルモンを調節する内分泌系や呼吸、消化といった生命維持活動を司る自律神経の中枢のスイッチが

入ります。それが、ストレスを解消し、精神疲労や病気に効果を発揮します。

その他、次のような効果もあります。

【入浴による消費カロリー】

1日の消費カロリーは年齢、性別、体型などにより異なりますが、成人の平均的なエネルギー所要量は1600〜2000キロカロリーです。入浴での消費量は意外に大きく、入浴のみによるダイエットは好ましくありませんが、入浴と運動を組み合わせると、効果的なダイエットが期待できます。

【入浴による発汗の効果】

体には、汗でなければ排出できない老廃物、水銀をはじめとした金属系の物質などがあります。金属系の物質が体内に蓄積すると、頭がぼーっとして判断力が低下する、キレやすいなど数々の症状が出現します。

そこで、日常行う入浴で汗をかきましょう。さらに、入浴前後に水分補給（1回150ミリリットル程度）をすると効果が出やすいです。





☆すこやか笑って 食べよう会♡

デイサービスセンターでは、12月14日に「すこやか笑って食べよう会」を行いました！中央小学校の5・6年生の生徒にも来ていただき、みんなでゲームをしたり地域食材にこだわったカレーを食べたりと楽しいひと時を過ごしました♪最後には小学生から歌のプレゼントがあり、利用者さんも聞き入っていらっしやいました。本当に素敵なプレゼントとなりました♪

生活相談員 法名



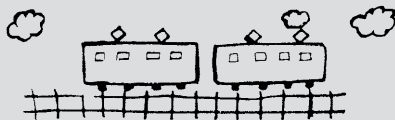
社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

につぽん郷土料理の旅

【中国・四国地方】の巻

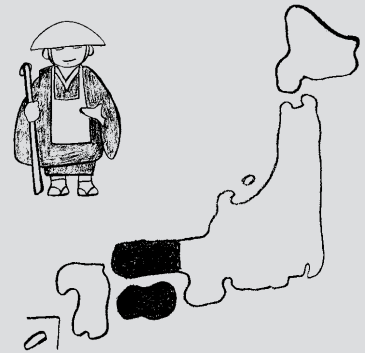


中国・四国地方とは、中国地方の鳥取・島根・岡山・広島・山口、四国地方の徳島・香川・愛媛・高知の9県をまとめた総称です。

今回は、香川県で有名な讃岐うどんを献立に取り入れてみました。

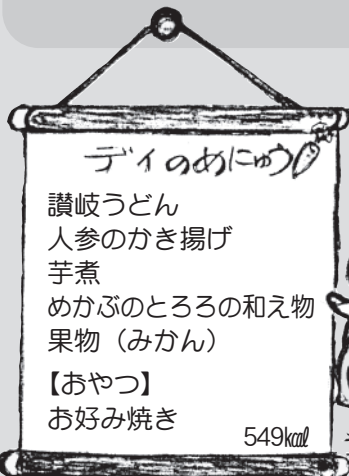
香川は、日本一面積が狭い県で、四国八十八カ所の終着点!!お遍路さんの八十八カ所巡りは徳島から始まり高知、愛媛を経て香川県にある大川郡長尾町の大窪寺で終わりますね。

島根県からは里芋を使った芋煮とめかぶを使った料理、広島からお好み焼き、そして果物に生産量日本一を誇る愛媛県からみかんです。



《ミニ情報》

香川には、来る年の太く長く続く幸せを願う「年明けうどん」があり、梅干、海老、かまぼこ、人参、なんでも思い思いの紅いトッピングを添え純白の麺と紅白でめでたくいただくところもあるそうですよ。



デイのめいめい
讃岐うどん
人参のかき揚げ
芋煮
めかぶのとろろの和え物
果物 (みかん)
【おやつ】
お好み焼き

549kcal

【1月の行事食】

- 1月1日 元旦 ……おせち料理
- 7日 七草 ……七草がゆ
- 11日 鏡開き ……雑煮、おしるこ
- 15日 小正月 ……小豆がゆ、団子焼き

栄養士のつぶやき (@栄養士)

新しい年が始まりましたね。いつもこの時期は、まだ知らない未来に期待と不安でフクフクします!!でも、昔に比べ、不安の割合が少しずつ増えているように感じるのは何故…?今年一年、皆さんが健やかに過ごせますように♡

●平川 みゆき

