

温泉活用術

昔から温泉を利用した「湯治」といわれる療法があるように、温泉には心とからだを癒す効果があります。温泉を活用してリフレッシュ。楽しく健康づくりをはじめませんか。

温泉の作用

浮力
浮力により膝への負担が軽減。
軽い運動でも水中だと大きな効果あり。

水圧
湯の中では体に水圧がかかり、マッサージ効果あり。

温熱
血行よし、新陳代謝を促進。



化学成分による作用
血行促進
美肌
疲労回復 など

◇ぬるい湯 (38~40℃)
ゆっくりと
効果 寝つきをよくする
ストレス解消
リラックス など

◇熱い湯 (42℃以上)
短時間で
効果 目覚めをよくする
冷え性の予防 など

上手な入浴活用法

1 まずかけ湯から のぼせ、脳貧血を防ぎます
温度に体を慣らすため、かけ湯は念入りに。足から腰、指先から肩と、胸から遠い順にかけ、最後は頭に。

2 体を慣らす半身浴
半身浴で2~3分ほど浸かり、水圧とお湯の温度に体を慣らす。水圧が心臓や肺に負担をかけるので、高血圧の方は半身浴にとどめる。

3 入浴時間、入浴回数は適度に
入浴時間はおでこや鼻の頭が汗ばむ程度が目安で長湯は禁物。一般には1日2~3回が限度。欲張ると逆効果。

4 湯上りは水分補給とゆっくり休む
発汗により体内の水分は少なくなっています。しっかり水分補給をし、体調が安定するまで少なくとも30分は休憩を。その間、体と髪を乾かして湯冷めをしないように。

こんなときは入らない！！

- ・運動や食事の直後は避け、30分~1時間の休憩をとってから入浴しましょう。
- ・飲酒の直後は要注意。心拍数の増加で血液循環がよくなり、血圧が上昇。心臓発作に結びつくこともあります。酔いがさめるまで控えましょう
- ・風邪ぎみのとき
悪寒や熱のないときはぬるま湯にゆっくり浸かり、温まったら湯冷めをしないように保温を。

鹿児島よい食 春野菜

Spring 春野菜

芽吹きやさしい色をした春野菜が出回る時期がやってきました。早春の野菜が持つ独特の苦味には、活動の鈍い冬の間、体内にたまった老廃物を排出したり、新陳代謝や疲労回復を促す役目があります。

春キャベツ



春キャベツは、とくに葉が柔らかく、生食に向いています。ビタミンも豊富で、緑色部には**ビタミンA**、緑色・白色部の両方に**ビタミンB1・B2・C**が含まれています。

新たまねぎ



新玉ねぎは、みずみずしく甘みがある一方、日持ちが悪いので早く食べきりましょう。辛味成分は、硫化アリルで血液サラサラ効果があるとして注目されています。

たけのこ



食物繊維や**カリウム**が豊富に含まれています。掘りたてのものは生でも食べられますが、時間がたつとえぐみがでるので、新鮮なうちに下ゆでして調理しましょう。



柔らかい穂先は、和え物や吸い物に、根元は煮物や炒め物、炊き込みご飯にするとよいでしょう。

そら豆



そら豆は、たんぱく質、**ビタミンB群**が豊富に含まれています。さや付きのほうが、味も良くやわらかいので、できるだけさや付きで購入し、調理の直前にむく方が良いでしょう。



この時期ならではの新たまねぎは、サラダなどにオススメです。

冬の寒さを耐え抜いて育った春野菜には、**ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。**旬の春野菜を、美味しく食べてみませんか。

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。