

湯宿温泉・健康だより

発行元: 湯宿温泉健康委員会

事務所: そうごう薬局 新治店

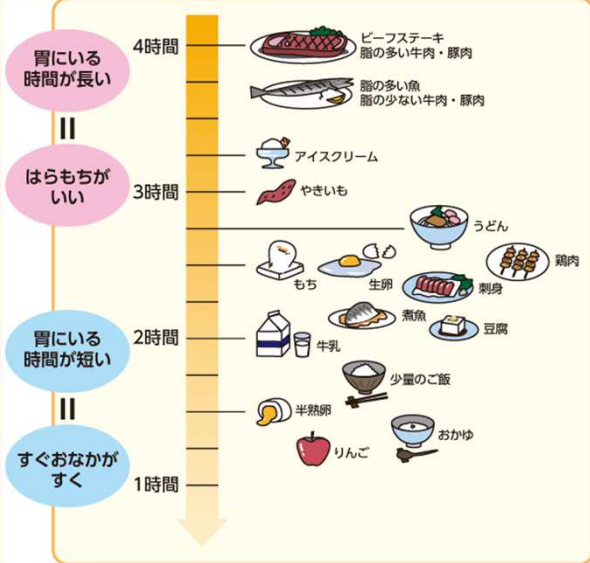
定休日: 日曜日・祝祭日

TEL: 0278-20-6121 FAX: 0278-64-2182

2021年 10月

太陽館・若女将のつぶやき

暑さが落ち着き過ごしやすい季節になりましたが、秋と言えば食欲の秋ですね！なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか？理由はいくつかあるそうですが、夏バテにより落ちた食欲が戻る為、食欲が増した様に感じるからもあるそうです。



秋刀魚や秋茄子をはじめ、きのこや栗・さつまいもなど食べる楽しみも広がる季節ですが、食べ過ぎると胃腸の不調も招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心掛けましょう。

太陽館
TEL: 64-0211

湯宿温泉接骨院からのお知らせ

【自宅でできる簡単体操6】

目的: 脊柱の深部筋活性化と背骨の回旋運動
足を肩幅に広げ座り、体を左に向ける。
左手は椅子の背もたれに、
右手は左太ももの外側に置く。
首もできるだけ左に回し、
目は遠くを見るようにして深呼吸をする。
左右とも10回程度行う。
お尻から頭まで背骨をまっすぐにする。



湯宿温泉接骨院
TEL.0278-50-9022

たくみの“とりびあ”

眠ることで、脂肪燃焼を促したり、筋肉を成長させる働きがある「成長ホルモン」。「眠らない人は太る」とか「美肌は睡眠で作られる」とまで言われています。事実、睡眠時間が4時間以下の人は7時間以上の人に比べて73%も肥満になる確率が高いそうです。

また人間が眠りについての約3時間は肌代謝が活発に行われ、肌の生まれ変わる大切な時間だといわれています。

若さと健康を保つためにしっかり睡眠をとるよう心がけましょう。



トコヤ ホンダ
☎ 0278-64-0157

湯宿温泉・

健康だより

2021年 10月



片野歯科医院からのお知らせ

再度、感染防止を確認してください！

1. マスクの着用。
2. 手を洗うこと。
3. 密にならない。
4. うがい・歯みがき。

肺炎予防は、お口の中を良い状態に保つ事が重要！

★現在、「**歯周病検診**」・「**高齢者検診**」が開催中。

対象者：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳
昭和20年4月1日～昭和21年3月31日に生まれた方

期間：7月1日～12月末日

新型コロナウイルス「**正しく恐れて**」

片野歯科医院 TEL 64-0413

そうごう薬局からのお知らせ

最近、薬局では体温計をお求めの方が増えています。ちなみに皆さん、正しい体温の測り方はご存知ですか？特にワキの下はうっかり**表面の温度だけ**を測ってしまいます！

- ① 飲食・入浴・運動後・帰宅後は避ける！
- ② 汗はしっかりふきとってから
- ③ 体温計の先端はくぼみの中央に
- ④ 背骨に対して30度で差し込む
- ⑤ ワキはしっかり閉じる！

★そして基本中の基本！

測っているときは動かない！

そうごう薬局 TEL：0278-20-6121

ゆじゅく金田屋熊五郎だより

<湯宿温泉 新・湯治のすすめ>

～精神的な癒しを得る短期湯治～

忙しい現代人にとって日常生活から離れてみることはとても大切です。

それには二、三泊程度のプチ湯治が最適。自分だけの時間を作り、温泉入浴や温泉地の環境・自然の持つ癒しの力で免疫力を高めていくこと。これが湯治をすることの大切な意義だと思えます。一、二か月に一回プチ湯治のライフスタイルを身に着ければ、理想的な健康生活を過ごせることでしょう。

ゆじゅく金田屋 TEL：64-0606