

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 2月

たくみの“とりびあ”

コロンビアには、「理容牛」という牛がいます。薄毛の人の頭をなめる専門の牛で、実際、育毛効果が認められたそうです。

その秘密は、唾液に含まれるIGF-1。頭皮に塗ると育毛効果を発揮します。さらに、唾液にあるシアル酸は胃の中に到達すると胃酸の作用で遊離シアル酸という物質に変化してIGF-1を増やし、発毛・育毛効果を促進します。

実はこれらの物質、私たち人間の唾液にも含まれています。

わざわざコロンビアに行って、牛の唾液を頭に塗らなくても、私たち自身の唾液の分泌を増やせば、IGF-1や胃の中でできたシアル酸が知覚神経を刺激し、育毛を促進することができるのです。



トコヤ ホンダ
☎ 0278-64-0157

片野歯科医院からのお知らせ

まだまだ、新型コロナウイルス感染症は、注意が必要です！
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！
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

大腸の不調＝「不腸」とは Ver.3

前回の続きです。今回は下がり腸を見つけるチェックリストです。当て嵌まっているか試してみてください。

②むくみ腸

- 座っている時間が長い
- 味の濃い食べ物が好き
- 甘いものをよく食べる
- 便秘・下痢・お腹の張りがある
- 手足は細いのにお腹が出ている
- 猫背である
- 日頃から体をねじることが少ない

次はむくみ腸です！

そうごう薬局 TEL : 0278-20-6121

湯宿温泉・健康だより

2021年 2月

ゆじゆく金田屋熊五郎だより

<湯宿温泉 新・湯治のすすめ>

～温泉の温熱効果を改めて考える～

日本人が一般的に好む入浴法として、41度で15分の入浴で、水道水温水は約1.0度、温泉は約1.5度、体温が上がるといわれます。この0.5度の差が大きな温泉効果を生みます。

温熱作用がより大きいのが湯宿温泉の泉質である食塩泉（ナトリウム-塩化物泉）です。含有成分の塩類は、皮膚の表面のたんぱく質や脂肪と結合して表皮を薄い膜で覆い、保温効果を長続きさせます。

次回も温熱効果を具体的に考えていきます。



引用：2011年発行日本温泉気候物理医学会雑誌
/原著：日本温泉科学会会長前田真治氏、他

ゆじゆく金田屋 TEL：64-0606

太陽館・若女将のつぶやき

冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

【入浴に伴うヒートショックの予防策】

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめとし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高い時は、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる



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8】 座位でのストレッチ②

座位にて一方の下腿を反対側の大腿に乗せ、膝を両手で反対側の肩に引き寄せる。臀部の伸張感を感じ10秒保持する。反対側も同に行う。



湯宿温泉接骨院
TEL.0278-50-9022