

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 1月

片野歯科医院からのお知らせ

明けましておめでとうございます
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.2

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。

①下がり腸

- 体幹の筋肉が少ない
- つい足を組んでしまう
- 便秘ぎみ又は下痢ぎみ
- 下半身太り
- 食後おへその上がふくらむ
- おへその下がぽっこり出る
- 立っているとついお腹を出した姿勢になる

次はむくみ腸です！

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＞

～今、温泉のユネスコ登録が話題です～

富士山・和食に続いて次は温泉文化をユネスコに無形文化遺産登録しようという運動が活発化しています。

この度、登録のためのシンポジウムが草津温泉に於いて先月11月17日に開催されました。

司会は前・群馬県温泉協会会長の岡村興太郎(法師温泉長寿館会長)氏が務めました。

多くの参加者が全国から集い、登録推進への動きに弾みがつきました。読者の皆様もご注目して、ご協力をよろしくお願い致します。

ゆじゅく金田屋 TEL : 64-0606

湯宿温泉・健康だより

2021年 1月



太陽館・若女将のつぶやき

寒い季節を乗り切るお手軽冷え性対策

手の血流を改善! 「冷え取りマッサージ」のやり方



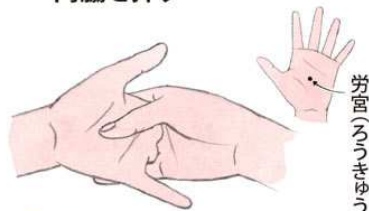
① 中指を反対側の手でつかみ、外側へ反らす



② 各指の爪の生え際の両脇を押す



③ 手を組んだ状態でグッと握り、指と指の間を刺激する



④ てのひら真ん中のツボ、労宮を押す

労宮(ろうきゆう)

ウエザーニュースより引用

気が付いた時、ちょっとした隙間時間にぜひ♪

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7】 座位でのストレッチ
〈運動の目的〉

整形外科疾患の予防・骨盤周囲の動きの促進

座位にて片側の脚を伸展し体幹をゆっくり前屈、下肢後面の伸びを体感する。一度戻し、もう一度前屈し10秒ストレッチ。運動に慣れてきたらより深く行う。



湯宿温泉接骨院
TEL.0278-50-9022

たくみの“とりびあ”

お風呂で体の芯までじっくり温めるという人も多いと思いますが、**入浴方法次第で、肌を乾燥させてしまう危険もある**のをご存知ですか? 今回、『肌の潤いを奪う5つのNG入浴法』をご紹介します。

- 1、**体をすぐに洗う**…これは肌を乾燥させるNG行為。
- 2、**ナイロンタオルでゴシゴシ洗い**…肌にはかなりのストレスを与える
- 3、**熱いお湯に入る**…特に42度以上のお湯につかると、肌の潤い成分を奪ってしまう
- 4、**入浴後の肌放置**…顔であれば3分以内、ボディは10分以内にクリームを塗るとよい
- 5、**睡眠時間を削ってまでの入浴**…肌にとっては、睡眠時間も大事

トコヤ ホンダ
☎ 0278-64-0157