

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

2022年 3月



湯宿温泉接骨院からのお知らせ

【自宅でできる簡単体操⑨】

座位でのストレッチ③

2月号で紹介したストレッチ②の姿勢から引き寄せている膝を元の位置に戻し、体幹を前屈する。
臀部下部の伸張感を10秒間保持する。



湯宿温泉接骨院
TEL.0278-50-9022

たくみの“とりびあ”

「冬に感じる体の不調は？」と聞くと約6割の人が「冷え性」と答えます。冷え性の方が好んで口にする食材で「ショウガ」「ネギ」などはありますが、特にお勧めな食材は、「サーモン」だそうです。

サーモンは体の中からしっかりと温めるので、寒がり、冷えて下痢をするなどを改善します。また血流を良くして末端の冷えや、冷えからくる肩こりなどが気になる方にも使えます。寒がりな方はサーモンとニラを組み合わせたり、巡りの悪さが気になる方は、サーモンと玉ねぎなどを組み合わせると相乗効果が期待できます。



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

湯宿温泉・健康だより

2022年 3月

そうごう薬局からのお知らせ

大腸の不調＝「不腸」とは Ver.4

冷え腸

- 冷たい飲食物が好き
- 風邪をひきやすい
- 呼吸が浅いと感じる
- 腰やお尻の上を触ると
- カフェインやアルコールを 冷たい
- よくとる
- 便秘、または下痢、おなかの張りがある
- 背中を丸めると違和感や痛みがある

4つ以上当てはまったら冷え腸です。

いかがでしたか？3つの不腸、当てはまるものはあったでしょうか？

不腸は万病のもと、けれど、食事や運動など日々の習慣で改善できるものです。

次回は、それぞれに効くストレッチをご紹介します！

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>

～温熱作用で治癒の促進～

湯宿温泉のような食塩泉は温熱作用が大きく、その作用による血液循環の改善は栄養やたんぱく質の修復機能を高める物質などが組織により多く到達します。

このため、切り傷などの治癒の促進・疲労回復。組織の再活性、皮膚のリフレッシュなどの効果が得られます。



参考：日本温泉協会HP「温泉名人」2021年1月28日記事
「温泉の医学的効果とその科学的根拠とは！？」
国際医療福祉大学大学院教授兼日本温泉化学学会会長前田真治氏記

ゆじゅく金田屋 TEL : 64-0606

太陽館・若女将のつぶやき

最近は食事にかかる時間が短くなり、噛む回数が減っています。

毎日どれか一つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう。

- 一口30回、噛んで食べる
- 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる
- 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる
- 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
- 一口食べたら、箸を置く

(日本歯科衛生士会『食べ方』を通じた食育の推進 噛ミング30を目指して！)より引用

太陽館 TEL: 64-0211