

保健メモ

温泉でも入りっしょうやあ

温泉ってなんで体にええほ？

温泉宿で迎える朝はとてさわやかで、昨日の疲れなんか消えて、スキッといい気分だった経験はありませんか。

温泉に含まれる成分は、体の機能を活発にして、よい効果をもたらします。

また、広々とした浴槽や露天風呂へ入浴すると、波が多く出て、脳の働きを静め、快適感・リラクゼーション効果を高め、

どんな効用があるん？

①薬理作用

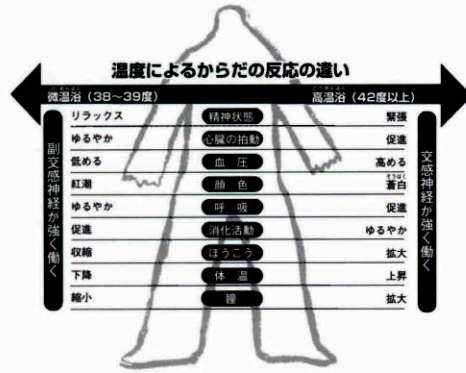
日本では約2万か所できわみ出ている温泉。泉質は含まれる主成分によって9つに分類されます。湯本温泉・俵山温泉は「単純温泉（アルカリ性）」で、神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動マヒ・関節のこわばり・うちみ・くじき・慢性消化器病・痔・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進に適しています。

②温熱作用

温熱は痛みを和らげるだけでなく、内臓の働きやホルモンの分泌などを自律神経に刺激を与えます。湯の温度によつて体の反応は異なります。

③物理作用（水圧・浮力）

体に水圧が加わると循環・呼吸機能が影響を受け、利尿作用がさかんになり、むくみがとれます。また、入浴すると浮力によつて体が軽くなり、地下で立ったり歩いたりできない人も水中で楽に運



動ができるため、体の障害・運動マヒ・リュウマチなどの運動訓練に利用できます。

安全で効果的に 入りたいねえ！

- ①かけ湯 浴槽に入る前、足から上部に5〜10杯で体を慣らそう
 - ②ぬるいお湯でゆつくりと
 - ③半身浴 胸の下位まで入る。一度に長く入らず休憩をとりながら
 - ④あがり湯（真水）はしないで温泉成分の保温効果を保とう
 - ⑤湯あたりに注意しよう（一日3回以上または汗が流れるほど長時間などの入浴を避ける）
- ※浴場に掲げている禁忌症・入浴や飲泉上の注意などを確認しよう

としかん
図書館だより
市立図書館 tel 26-5123

4月のアニメ上映会
(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 4/6 (土) 13:30~ 「うる星やつら (オンリー・ユー)」 (110分)
- 4/13 (土) 13:30~ 「それゆけアンパンマン (ばいきんまんの逆襲)」 (71分)
- 4/27 (土) 13:30~ 「けろけろけろっぴ」 (60分)

日本村 100人の仲間たち
吉田 浩著

「もし、日本が100人の村だったら、約半分の人が結婚しています。そのうち「結婚生活に満足している人は37人です」など、100人単位に考えると、色んなことがハッキリ見えてくる日本の姿が、わかりやすく描写されている「世界がもし100人の村だったら」日本版類似作品。

- たまごがかえる会 (展示室)
とき 4/26 (金) 10:30~
- としかんおはなしの森 (和室)
とき 4/13 (土) 15:00~
- おはなしの会 (展示室)
とき 4/27 (土) 15:00~
- 紙芝居の会 (和室)
とき 4/7 (日) 10:30~
4/21 (日) 10:30~

【新着図書 (一部)】
「ももこの21世紀日記」さくらももこ、「風の殺意・おわら風の盆」西村京太郎、「ひとりでも生きられる」瀬戸内寂聴、「魔羅節」岩井志麻子、「みずす」詩画集 冬、金子みすゞ、「世界がもし100人の村だったら」池田香代子、「得する共働きマニユアル100のQ&A」木全美千男「百光」連城三紀彦、「原点を見つめて」曾野綾子、「全図解退職・失業と雇用保険」原智徳、「赤ちゃんとママが安眠できる魔法の育児書」トレイシー・ホッグ、「ソウル」長谷川康夫、「女性の素敵発見」藤本義一、「低インシュリンダイエットレシピ集」新星出版社「伊東家の食卓裏ワザ 2002年版」日本テレビ

4月の休館日	1日(月)	2日(火)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	30日(火)
--------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------

市の人口
(3月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	24,315人 (+14)
男	11,337人 (+20)
女	12,978人 (-6)
世帯数	9,115世帯 (-13)

() 内は前月比



表紙の説明
ルネッサなごと開館2周年を記念して施設開放事業「ひなフェスタ in ルネッサ」が、3月3日行われました。ピアノとフルートによるクラシックコンサート、女性だけのアコースティックライブに会場からは盛んな拍手が送られました。

観光船の交通安全祈願
本格的な春の観光シーズンをひかえた2月24日、青海島観光汽船で「海上交通安全祈願祭」が行われ、観光協会関係者ら約50人が出席し海の安全を祈願しました。

神事のおとは、観光船による海上パレードも行われ、一般から募集された約100人が乗船、深川湾を回る約40分のコースを楽しみました。