

「健康」 ワンポイント アドバイス



保健師
西澤美香

「温泉と健康」

【温泉の力】

現代医療は、直接病気を取り除く治療がほとんどですが、温泉療法は温泉に含まれる成分の作用を利用し、体が本来持っている自然治癒力を引き出す自然療法とされています。効果としては、新陳代謝を活発にし、疲労回復や鎮痛効果があります。また、水圧や浮力を利用したりハビリ効果も有名です。もちろん、温泉

成分が体に吸収され、身体機能を高めます。精神の疲れはぬるめ、体の疲れは熱めが良いとされています。しかし、心臓に持病がある場合やお酒を飲んだ後は、長湯や高温浴は避けましょう。その他、めまい、のぼせにも注意が必要です。

【転地効果】

転地効果とは、日常生活と異なった環境で自然の刺激を5感に受けることで体の調子を整え、健康を増進させる働

きのことを言います。時には自然に身をおき、リラックスしてみたいかがでしょう。【温泉で医療費削減!】温泉療法は、糖尿病などの代謝疾患や加齢による全体的な機能低下など、バランスを崩している部分を正常に戻す総合的な体の調整作用効果があり、病気の予防効果も報告されています。この効果を利用することで医療費が抑えられるというのです。

ヨーロッパでは温泉療法が保険適応の医療として確立されており、温泉療法士といった専門家も存在します。日本でも研究が進められており、再び注目されつつあります。温泉療法で医療が変わる日も遠くないかもしれません。

やっちゃんぶうちゃん

作: アーモンスの巻 vol. 38



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.2

「男女共同参画社会づくり講演会」を開催しました

6月18日、男女共同参画社会づくり講演会を八鹿文化会館ホールで開催しました。

講師に兵庫県理事の清原桂子さんを招き、「今、できることから」男女共同参画社会づくりにおいて「〜」をテーマに講演いただき、市民の皆さんや市職員ら約500人が聴講しました。

講演会では、産業構造と社会構造の変化の中で未婚化・晩婚化から人口減少社会を迎えていること、子どもや若者たちをめぐる厳しい状況などについて分かりやすく説明い

ただきました。また、これらの状況に対する方策として、家庭・地域・職場において生活を分かち合う男女共同参画社会づくりの重要性、子どもの数をはじめ子育ての質や世代構成のバランスといった総合的な少子対策、治療的・予防的支援だけではない増進的支援としての家族・家庭への応援、ユニバーサル社会づくりとセーフティネットづくり、民間と行政が共に「公」を担うことなどについて熱く話されました。



▶会場に集まった職員らに男女共同参画社会づくりの重要性を話す清原さん