

温泉って、  
こんなに身体にいい!

5月病なんか  
吹き飛ばそう

保健師からの

ちよつと

55555555

担当：青木

# 温泉に入って 健康生活!

身近にある、温泉。美容・健康にとっても効果的なことがわかっています。  
シャワーの習慣の欧米よりも、日本人が長寿なのは「お風呂に入ること」であると近年の医学的な研究結果も出ています。

世界一を誇る「温泉大国」日本！我が皆野町も、非常に優れた温泉成分に恵まれた温泉があります。ぜひ、温泉の効果を上手に活用し、楽しい健康生活を送りましょう。

## 温泉の入浴効果

- ・血液循環をよくして、代謝アップ!  
身体の隅々まで酸素と栄養が行きわたり、老廃物が洗い流されます。  
疲れた身体のリフレッシュ。スポーツ後の疲労回復にも効果的です。  
硫黄泉は末梢血管を拡張し、血圧を下げたり、動脈硬化の予防も期待できます。
- ・痛みの軽減に  
保温効果もあり、関節痛や五十肩、神経痛などの悪化を予防する効果もあります。  
手や足の血行を促進し、冷え性やリウマチにも良いと言われています。
- ・精神的な安定効果  
ゆったりした入浴で気持ちを安定させます。  
適度な運動効果もあり、質のよい睡眠へと誘います。  
仕事の疲れ、ストレスを、ほっと一息 温泉で洗い流しましょう。
- ・清浄作用  
お湯に浸かることで、毛穴が開き皮膚の清浄効果が高まります。  
若々しい肌を保ちたい方、にきびや乾燥肌の予防に効果があります。  
硫黄泉はかゆみを抑える効果もあります。

## 「秩父温泉・満願の湯」水と緑のふれあい館の温泉成分

### ■泉質

単純硫黄冷鉱泉（低張性、アルカリ性、冷鉱泉）

### ■効能

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾  
冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進、慢性皮膚病、慢性婦人病、きりきず、糖尿病

知っているようで  
知らない

## 温泉に入る時のポイント

- ・空腹時の入浴は避けましょう。
- ・入浴前後の温度差に注意しましょう。かけ湯は十分に。
- ・運動直後や、飲酒後は入浴しないようにしましょう。
- ・入浴前後は、水分補給を必ずしましょう。
- ・温泉施設や入浴に関する注意事項・禁忌事項は守りましょう。

高血圧の方や心疾患、  
その他病気療養中の方の  
長湯は禁物です。

