

温泉の楽しみ方

温泉の最大の効能は、「体を温める」「泉質からの有効成分を利用する」ことにあります。今回は、1.温泉のリハビリとしての利用、2.温泉の成分の効能、3.入り方による効果について見ていきましょう♪

温泉のリハビリテーション利用

運動器（骨・関節・筋）への利用

温熱には鎮痛作用があります。疲労物質による筋肉疲労には温熱の物理的な刺激や血行改善により有効です。また、心臓や肺負荷のトレーニングには有効です。ただ心肺機能障害を伴う人は、水の心肺負荷の増大に気をつけましょう。浮力を応用して足腰や関節への負担が軽くなり、機能回復訓練が行われています。また粘性で運動の時3~4倍の抵抗がかかり、水中での運動が有効になります。



精神・心理の側面への利用

高温
(42~43℃程度)
微温
(38~39℃程度)

心拍数増加、血管収縮、血圧上昇など緊張を高めます。
心拍減少、血管緊張低下、血圧低下などリラックス効果
快の感情増加、α波が出現、脳の鎮静効果、快適感、リラクゼーション効果♪



温泉の成分の効能

単純温泉

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、麻痺、関節のこわばり、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

硫酸塩泉

単純温泉の効能+
動脈硬化症、きりきず、やけど、慢性皮膚病

含鉄泉

単純温泉の効能+
月経障害

硫黄泉

単純温泉の効能+
慢性皮膚炎、慢性婦人病、きりきず、糖尿病

塩化物泉

単純温泉の効能+
きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

炭酸水素塩泉

単純温泉の効能+
きりきず、やけど、慢性皮膚病

愛知医療学院短期大学 美和千尋

入り方による効果

半身浴

長時間入浴が可能で、全身浴より体が温まる
大量の汗をかくことができ、デトックス効果で体の毒素を排出、副交感神経活動を促進し、ストレスを解消、深い睡眠が得られる
体の深部まで温まり冷え性を改善



足浴

服を着用したまま行え、入浴と同様に体を温め、新陳代謝を活発に、足のむくみや冷え性に効果的
ヨーロッパでは風邪で熱がある時や血圧が高い時によく行います



手浴

冷え性、肩こり、頭痛、目の疲れを軽減させます
ハンドケアに役に立ちます
リラックス感を高めます



着やすい水着

着やすい水着・脱ぎやすい水着をためしてみませんか



●体が自由に動かない、運動ができない、泳げないなどの理由で水に親しむことを避けてしまう方に朗報♪

★「着やすさ」「脱ぎやすさ」を生む腕や足の通しやすさに注意してみましょう。
着やすさや脱ぎやすさは腕や足の動き方に関係があります。特に腕を上げる力や腕の上がる範囲、足を持ち上げる力と足の上がる範囲です。腕や足の運動に伴って頭や体が動いても姿勢が崩れては着れません。「着やすい」「脱ぎやすい」は姿勢をできるだけ崩さずこの運動が少なくスムーズにできたときに感じる感覚といえましょう。

★「泳げないからプールや海に入りたくない」に勇気を与えるスマートで見た目に良い水着。
身体が自由に動かない麻痺のある人や関節がしっかり伸ばせない、手の力がなく水着が着れず、海やプールに入るのを躊躇される方は、水着選びが最初の一步。

「ユニバーサルファッション 岐阜」の製品を紹介します

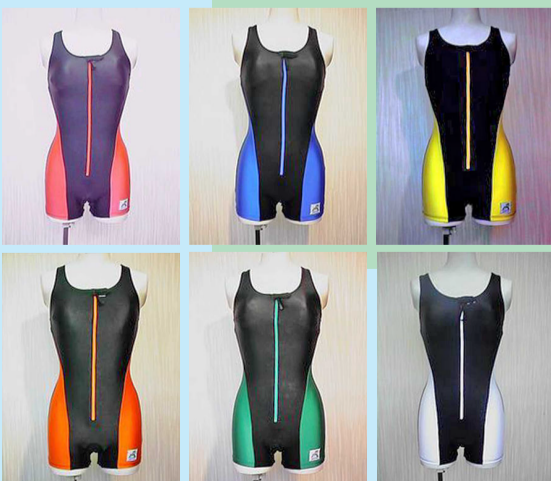
着やすい水着に長年心血を注いでこられたならではのものづくりの成果です。本工房は、今普通にみられるセパレートタイプ、前あきファスナーの草分けでもあります。
ユニバーサルファッション協会第1回の推薦商品「着脱しやすい水着」です。

着脱しやすい水着のバリエーション

- 袖（あり・なし）
- バックスタイル(Uバック・ホールバック)
- サイズ 4サイズ： 9M/11L/13LL/15EL
バスト：83/86/89/92
ヒップ：87~95/92~100/97~105

特徴：ファスナーは直接肌にあたらないように工夫されています。ファスナーは腰より低い位置までであるためワンピースでも着脱しやすくなっています。

- カラー（品番20102の例）
黒との組み合わせ6種類：
ピンク・ブルー・イエロー・オレンジ・グリーン・ホワイト
- セパレートタイプもあります。
セパレートタイプはワンピースより少し大きめに作っています。



- ★ ファスナーは途中開きと全開きがあります。
- ★ パンツ（ファスナーあり、なし）
- ★ 価格
ワンピースタイプ ￥9,800
セパレートタイプ ￥11,000
(価格には郵送料・消費税・手数料込、同色帽子をサービス)



●注文先
ユニバーサルファッション 岐阜
矢澤 政義

〒500-8236 岐阜市手刀町32-16
電話&FAX 058-245-7360
携帯電話 090-2574-1710