



寒中お見舞い申し上げます。

一年で一番寒い時期を迎えました。インフルエンザが流行のようですが、予防のひとつとして、温泉に入り体を芯から温めて、自分の中に備わっている「自然治癒力」を高めましょう。

アクアポールエクササイズのご案内

日時 2/5 (火) 午前10:30~11:30

場所 クアハウスかけゆ温泉プール

受講料 無料 (入館料 700円が必要です。)

持ち物 水着・スイムキャップ・タオル (レンタルあります)

お申込みは クアハウスかけゆまで

☎44-2131

・水中ポールを使って楽しく体を動かしましょう。

・無理なく自然と姿勢が良くなります。

【この機会にどうぞお出かけ下さい。お待ちしております。】



◆◆鹿教湯温泉は単純泉◆◆

泉質 単純温泉 (弱アルカリ性低張性高温泉)

効能 脳卒中の後遺症・慢性関節リウマチ・疲労回復など

おすすめの入浴法

心臓への負担を軽減するため、ぬるめの温度 (40℃以下) で横たわって5~10分ほど、手足を伸ばして入りましょう。

飲泉 鹿教湯温泉は飲用にも適しており、胃腸の調子を整える効果が期待できます。100ccほどの量を、ゆっくり啜むようにして飲みましょう。

入浴禁忌 急性疾患 (特に発熱時)・飲酒後・妊娠中 (特に初期と後期)

◆◆手足を伸ばして体調チェック◆◆

①腕を前方に伸ばしてみましよう。

- ・指はしっかり開きますか?
- ・肩や背中や腰に痛みはありませんか?



②さらに手を上にあげたり横に伸ばしたり大きく回したりして、痛みやこわばり、動かしにくさなどを観察しましょう。

③床に座り、脚を伸ばしてみましよう。

- ・足の指もしっかり開きますか?
- ・足首はスムーズに回せますか?
- ・ひざはしっかり伸びているでしょうか?



④開脚してみましよう。

- ・痛いところはありませんか?
- ・上半身をまっすぐにいられるでしょうか?



⑤床に仰向けになり、手足を伸ばしてバンザイをしてみましよう。

- ・肩、背中、腰、膝、足など痛みなどなく伸ばせるでしょうか?

このチェックをすることで、加齢に伴い、長年の体の使い方の癖や習慣で固くなっている関節や筋肉があることがわかります。

手足を伸ばし、筋肉があることを感じることは脳にいい刺激を与えることになります。固くなっていると感じる場所を手で押ししたり、さすってみましよう。

いきなり運動を行うより、これらの体操でチェックをして動きやすい体にしてから、ストレッチやウォーキング、筋トレなどをすることをおすすめします。

寒い季節を、自分の身体と向き合い、筋肉に意識を向けながら、心身ともに良い状態でお過ごしください。

クアハウスでは、温泉入浴とフロアや温泉プールでの健康プログラムを組み合わせでお楽しみいただけます。皆様のお越しをお待ちしております。

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>
休館日 第2・4火曜日 2/12 (火)・26 (火)