



クアハウスかけゆだより



R元年 12月号 (第120号)

今回の台風19号の被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。クアハウスかけゆも長らく休館をしておりましたが通常営業しております。お客様、関係者の皆様に大変ご迷惑をおかけし、お詫び申し上げます。



募集中 (上田市チャレンジポイント制度対象)

アクアポールエクササイズ体験会参加者を募集しています。
毎月第1火曜日AM10:30~AM11:30 施設利用料710円
送迎バスあります (丸子地域自治センターAM9:40出発クアハウス正午頃出発)
申し込みTEL(0268-44-2131) クアハウスかけゆまで

インフルエンザは予防から

インフルエンザワクチンは、感染をしないように完全に阻止する働きはありません。期待できる効果はかかってしまった時、重症化を防ぐことです。インフルエンザウイルスは免疫が落ちているとき感染しやすいので、睡眠を十分取り規則的な生活をし、疲れを溜めず人混みを避け空気を乾燥させず、ストレスが強い環境から避けることも大切です。

インフルエンザが流行し始めたら、予防のため鼻の上まで覆うマスクを着用し爪は短く切り、指の間や手の甲までハンドソープで丁寧に洗いましょう。洗い終わったら清潔なタオルやペーパータオルで拭き良く乾かしましょう。規則正しい生活をし、体力をつけることが大切です。

なぜ長野県民は長寿なのか



長寿日本一は長野県です。なぜでしょう。

着目するデータがあります。長野県民の約半数は子供のころからきのこやチーズや納豆を含む「菌類」をとっているという結果が出ました。このデータの注目すべき点は、きのこ類の摂取が全国平均を目立って上まわって多かったという点です。私たちは周りにある自然の恵みのものをごく当たり前のように無意識に食卓に取り入れていたのです。また、長野県民の健康状態から持病を持っているひとが他の都道府県より少ない健康長寿県であるということがわかりました。また食生活から見て県民の半数は「菌類」を毎日摂取していたこともわかりました。

長寿や健康の維持と「菌類」との関係性を直接結びつけて考えることは難しいかもしれない。近年、発酵食品やきのこなどから身体に良い菌を積極的に食生活に取り入れ、カラダの内側から健康になるというブームがある。長野県民が、全国と比較して健康で長寿であるということに関連づけてよさそうです。

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ 0268-44-2131

営業時間 10:00~20:00(最終受付19:15)

12月の休館日 12/10(火)・12/24(火) 第2・4火曜日