



新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、心配や不安の多い日が続いています。寒い時期は風邪を引きやすく、外出の機会が減るため、運動不足になりがちです。寒暖の差もはげしいので健康管理には一層気をつけて過ごしましょう。

◆◆休館日変更のお知らせ◆◆

2月23日(火)は祝日(天皇誕生日)のため、営業いたします。

翌平日の24日(水)を休館日とさせていただきます。

◆◆◆ご利用に際してのお願い◆◆◆

- 入館の際には、マスクの着用及び手指消毒をお願いします。
- 更衣室内でもマスクの着用をお願いします。
- お風呂やプールでは、人との距離を確保し、会話はお控え下さい。
- ロビー、更衣室内などで会話をする際はマスクを着用して下さい。
- 体調の悪い時などは無理をせずにご利用をお控えください。
- コロナ感染が多発している地域への往来があった場合や、感染リスクが疑われる場合も万が一に備えてご利用をお控えください。

*各自の正しい行動と判断でコロナウイルスによる危機を乗り越えましょう

<目的別「温泉の三養」>

- ◆疲労状態からの体調を回復させるための「**休養**」
- ◆健康を保持し病気を予防するための「**保養**」
- ◆病気の治療、リハビリのための「**療養**」



<温泉の効果>

◆物理的效果

入浴することによって、温熱・浮力・水圧などの物理的作用が身体に働きかけます。

◆含有成分(化学成分)による効果

温泉中のガスやイオンなどが身体に作用して現れます。温泉の成分が入浴や飲泉によって、皮膚、皮下組織、筋肉、内臓などの細胞に作用すると同時に、神経系にも効果をもたらします。

(鹿教湯温泉には主に硫酸イオン・ナトリウムイオン・カルシウムイオンなどが含まれています。)

◆変調効果

体内に吸収された温泉成分の刺激や、反復して温泉に入浴することによって受ける刺激により、神経系の調整や内分泌機能を調節する作用があります。

健康の秘訣は「快食・快眠・快便」です。そして笑うこともおおいに推奨される健康法です。会食も会話も制限される毎日ですが、自分のため、社会のために健康な心と体を維持してまいりましょう。



(文責 横山)



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 2/9(火)・24(水)

