



寒中お見舞い申し上げます。

寒い時期は風邪を引きやすく、外出の機会も減るので運動不足になりがちです。家の中での転倒事故を防止するため、ストレッチなどをしてこまめに体を動かし、部屋の中も片付けてつまづかないように気をつけましょう。

◆◆健康プログラム等の休講のお知らせ◆◆

上田圏域に対する長野県の新型コロナウイルス感染警戒レベル5（新型コロナウイルス特別警報Ⅱ）が発出されたことを受け、1月18日から当面の期間、健康プログラム、健康広場（朝の体操）、団体利用等を休止させていただきます。

皆様におかれましては、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

◆◆◆ご利用に際してのお願い◆◆◆

- 入館の際には、手指消毒をお願いします。
- マスクを着用しないお風呂やプールでは、特に人との距離を確保し、大きな声での会話はお控え下さい。
- ロビー、更衣室内などで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には万一来館に備えてご利用をお控えください。

***皆様の正しい行動と判断が、これからの新型コロナウイルスのまん延防止になります。**

是非ともご理解とご協力をお願いいたします。

<鹿教湯温泉について>

800年以上の歴史がある鹿が教えた湯。文殊菩薩が鹿に化身し、信仰の深い猟師に温泉のありかを教えたとの伝説がある温泉地です。泉質は肌触りが柔らかく、癖がなく、肌への刺激が少ないという特徴がある「**単純温泉**」です。

入浴だけではなく、湯気を吸ったり、温泉を飲む事での効果も期待出来ます。

***温浴効果** ぬるめの湯（40℃位）にじっくりと浸かることで、温められた血液が全身を巡ります。

***リラックス効果** 大きな湯船にゆったりと手足を伸ばして入ることで、凝り固まった筋肉がほぐれます。

***吸引効果** 温泉の湯気を吸うことで、のどや気管に湿り気を与えられ、感染症の予防効果が期待されます。

***飲泉効果** 温泉に含まれるミネラルに、整腸作用などが期待されます。



<リラックス効果を高める呼吸法>

- ① 両手をからだの前に出しましょう。手のひらは下向きです。
- ② 鼻から息を吸いながら手のひらを返すように上に向けましょう。
- ③ ゆっくりと息を吐きながら、手のひらを元に戻します。
*②と③を2~3回繰り返しましょう。
*慣れてきたら、吐く息を出来るだけ長くしてみましょ。
*腕を横に広げてみたり、上半身も使いながら大きな動きをしてみたり、自由に動きながら呼吸をしてみましょ。



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 8（火）・22（火）

2月号担当 横山