

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

第13号

日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>



湯ったりお風呂で

病気予防！

湯船にゆっくりつかり、
体を温め休ませることは
体調改善や疾病予防にもつながります。
温泉や入浴施設を気軽に利用し、
体と心の疲れを洗い流しませんか？

温熱作用

血行がよくなり代謝が向上し、
疲労回復や痛みを和らげる効果も。

お風呂で得られる 主な効果

浮力作用

水中は重力が軽くなり、
筋肉の弛緩^{しかん}や足腰への
負担が軽減されるほか
リラックス効果も。

静水圧作用

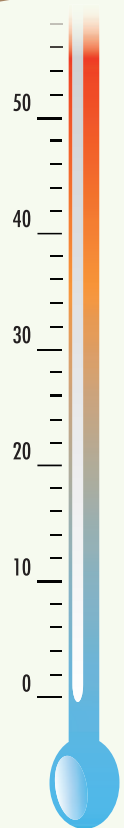
湯船につかったときにかかる
水圧は血液循環を促進し、
むくみ改善にも。



目的に合わせて、

お風呂は温度や入浴方法によって、効果も変わります。
温泉であれば、泉質の違いなども楽しみ方のひとつでしょう。
ただし、体質などによって不適な場合もあるため、
持病のある方や体調のすぐれない方は気をつけてください。

家庭で 温度を変えた入浴効果



高温浴 42℃以上

- 交感神経が刺激され、新陳代謝が活発化
- 朝の目覚めや気分転換などにお勧め
- 就寝前や血圧の高い人は不向き

温浴 39～42℃

- 副交感神経が刺激され、リラックス効果がある
- 体の中から温まり、肩こりやむくみ、冷え症に効果的

微温浴 37～39℃

- 鎮静作用があり、睡眠の質が高まる
- 心臓や体への負担が少ない



入浴施設で 種類別の入浴効果

入浴方法の例

泡沫浴 (ジャグジー等)

細かい泡や水流が体に当たり、マッサージ効果や血行促進効果が期待できます。

打たせ湯

流れ落ちるお湯を首、肩など部分的に当て、その圧力で血行促進し、こりを和らげます。

歩行浴

水中を歩くことで関節に負担をかけずに、筋肉・心肺を鍛えることができます。

蒸し湯 (サウナ等)

発汗が促進され、疲労回復や関節痛の緩和のほか、呼吸器疾患にも効果的。

⚠急な温度の変化は要注意！

冬は、入浴時の温度差が大きく血管や心臓に負担がかかることも。事前に脱衣場や浴室を暖めたり、心臓に遠い手足からぬるいお湯をかけて体を慣らし、ゆっくり湯船に体を沈めるように入るなどの方法でリスクを軽減できます。温泉施設などの露天風呂は特に注意してください。

お風呂を有効活用



温泉で 泉質や効能などもチェック

泉質の例

単純温泉

含有成分が薄いものをさし、刺激が少なく利用しやすい。



二酸化炭素泉

ぬるめの湯で、炭酸ガスによる血行促進効果がある。

炭酸水素塩泉(重曹泉)

肌がなめらかになり、湯上りの清涼感がある。

塩化物泉

保温効果が高く、冷え症などに効果的。

硫黄泉

動脈硬化や心臓病に効果があるとされる。肌の弱い人は注意。

日産健保の保養所もご活用ください

静岡県伊東市 伊東荘

お気軽に
お電話ください

平日1泊2食
6,156円より

申込方法

インターネットWEB予約またはお電話で
約3ヵ月前からWEBで24時間予約できます。

- * 初めに会員登録が必要です
- * 土曜日・特定日・トップシーズンは抽選となります

●保養所WEB予約・詳細

<http://n-kenpo.cococica.com/hoyojo/index.asp>

●電話受付・問い合わせ

保養所受付係：月～金 9:00～16:00

☎ 045-461-5385

温泉・
源泉かけ流し



身近で安心できる「かかりつけ医」を

「かかりつけ医」とは、病気になったとき、
真っ先に相談できる**地域のお医者さんのこと**です。

◆「かかりつけ医」を選ぶポイント

- ✓ 自宅の近くで通いやすいか。
- ✓ 相性がよく、信頼できるか。
- ✓ 勉強熱心で情報収集に努めているか。
- ✓ 病気や治療法、薬などについてわかりやすく説明してくれるか。
- ✓ 患者を抱え込まず、必要なときは専門病院に紹介してくれるか。



まずは
「かかりつけ医」へ
相談を

- ・ 大きな病院に比べ、待ち時間が短く手続きが簡単
- ・ 患者の病歴や体質を考慮した診断が期待できる
- ・ 適切な専門病院や
適確な受診科などの紹介が受けられる

患者

受診

かかりつけ医

日常的な体調の相談もでき、地域の医療・保健・福祉のコーディネーター

紹介

地域の医療機関

大病院・専門病院

福祉・介護施設等

状況に合わせて、適所を紹介。

