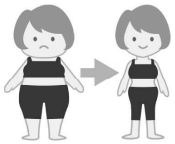
飛騨川温泉

しみずの湯だより

平成29年 4月号

www.shimizunoyu.com

■発行：㈱ホリスティック南飛騨／下呂市役所
岐阜県下呂市萩原町四美1426-1



夏に向けてウエスト-5cmにチャレンジしてみませんか？

新規会員募集中!!

■第1期 水中運動教室の内容と日程

＊定員になり次第、受付を終了させていただきます。

音楽で楽しく♪ダイエットコース リズムウォーキング
［対象］運動を始めてみようとお考えの方 運動不足を解消したい方 募集人数 各25名

音楽で楽しく♪ダイエットコース アクアビクス
［対象］音楽に合わせて楽しく運動したい方 運動不足を解消したい方 募集人数 25名

筋力UPコース！ 水中ウォーキング（中級）
［対象］メタボが気になる方 運動不足が気になる方 募集人数 各25名

腰痛・肩こり解消コース 水中ウォーキング（初級）
［対象］膝痛や肩こりでお悩みの方 運動不足を解消したい方 募集人数 25名

	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00
月	教室開始日 5/8～ ／ 体験レッスン ／ 体験レッスン ／ 幼児教室 ／ ジュニア教室 ／ アクアビクス
火	休館日
水	教室開始日 5/10～ ／ 水中ウォーキング（中級） ／ リズムウォーキング
木	教室開始日 5/11～ ／ 体験レッスン ／ 水中ウォーキング（初級） ／ 幼児教室 ／ ジュニア教室 ／ 水中ウォーキング（中級）
金	教室開始日 5/12～ ／ 体験レッスン ／ リズムウォーキング ／ 幼児教室 ／ ジュニア教室
土	幼児ジュニア教室 ／ 受講料：教室＋お風呂 7,000円／全10回（3ヶ月） ／ 体験レッスン
日	体験レッスンは、プール利用者であれば誰でも入ることができます。

※年間フリーパス会員の方は、教室最終日が有効期限内であれば無料です。

水中運動教室特典
①レッスン後はお風呂が利用可能です。
②教室以外でプールをご利用の際、受講証をフロントで提示していただくと、お風呂料金（550円）でプール及びお風呂の利用が可能です。
（有効期限内に限ります）

受付方法
フロントにて直接お申し込みいただくか、又は電話にてご予約ください。（電話でご予約の場合は、ご予約後一週間以内にお手続きください）

お風呂 夜割りやってます！ 19:00以降 大人入浴料 500円

プール

春到来！プールで健康づくりしませんか？

幼児・ジュニア教室 参加者募集!!

毎週月・木・金・土曜日（土曜日は9:30～10:30）

幼児教室 16:00～17:00 ＆ ジュニア教室 17:00～18:00

※幼児入会年齢3才～（オムツが取れているお子様に限ります）

現在の教室空き状況

	月	木	金	土
幼児教室	○	○	○	△
ジュニア教室	△	△	△	△

○…空き有り
△…残りわずか
×…空きなし

受講料 全4回 3,000円

宴会

春の彩りが満載！歓送迎会・同窓会も大歓迎です

生ビールはアサヒスーパードライを使用

2時間飲み放題 2,000円（税抜き）

※10名様以上で3,000円（税抜き）以上の料理をご注文のお客様に限ります

←写真は天領プレミアム納豆喰豚しゃぶしゃぶコース **3,500円（税抜き）～**

下呂市内の送迎は無料（金山町は除く）

宴会のお問合せは ✆0576-56-4326

ランチ 大好評 リピーター続出！おいしくて体にやさしい！

ヘルシーバイキング!!

●毎週水曜日 ●11:30～13:30（受付終了12:30まで）

70名様限定（電話予約OK）

大人 1,080円 小学生 700円 保育園 300円 幼児 100円

おかげさまで大好評をいただいておりますヘルシーバイキング。
健康を考え作られた地元食材が数多く並び食欲をそそります！
ぜひ一度ご来館ください。

飛騨川温泉 しみずの湯（シミノフロ）
■営業時間 AM10:30～PM9:30
AM10:00～PM9:30（7月・8月）
■休館日 毎週火曜日（祝日の場合は営業）
（GW、お盆、年末年始は休まず営業）
〒509-2502 岐阜県下呂市萩原町四美1426-1
TEL:0576-56-4326
FAX:0576-56-4162
Instagram #shimizunoyu
http://www.shimizunoyu.com

裏面もご覧ください

ぬくとまっていきなっふ

しみずの湯通信
H29.4発行
Vol.5

高脂血症について その1

●高脂血症とは…

高脂血症とは血液中の脂質が通常より多い状態の事を言います。血液中にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の４種類の脂質がとけこんでいます。高脂血症の状態を放置する事により、増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化になってしまいます。高脂血症にはほとんど自覚症状が無く、動脈硬化の進行により、脳梗塞や心筋梗塞につながってしまう事があります。

高脂血症の種類　生活習慣より発症する高脂血症には大きく分けて3つの種類があります。

（1）コレステロールのみが多いタイプ（高コレステロール血症）
（2）中性脂肪のみが多いタイプ（高中性脂肪血症）
（3）両方とも多いタイプ（高コレステロール高中性脂肪血症）

●その他の高脂血症●

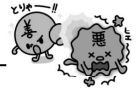
家族性高コレステロール血症
遺伝的な代謝障害（先天性代謝異常）のために血液中のLDLコレステロールの値が高くなるもの。

二次性高脂血症
他の疾患や薬剤の使用による高脂血症。アルコール多飲・糖尿病・甲状腺機能低下症・腎疾患・閉塞性胆道疾患・薬剤の副作用などによって生じるもの。

●コレステロールの種類●

善玉コレステロール（HDL）＝体内の血管や組織から余分コレステロールを集めて肝臓へ運び再利用させる働きをしてくれます。

悪玉コレステロール（LDL）＝肝臓や腸で作られた、コレステロールが血管を通って、体の隅々まで運ぶ働きをしています。善玉コレステロール（HDL）のように、コレステロールを持ち帰る働きはしません。しかし、悪玉コレステロール（LDL）が極度に減少すると、ビタミンの吸収が減ってしまい、神経や網膜などに異常を起こします。



●高脂血症の検査と基準値

★検査方法★
高脂血症の検査は通常の健康診断の血液検査で行います。基本は朝食を抜いた状態で血液を採取する事で、その成分より判定します。

検査項目	基準値
総コレステロール	220mg／dl未満
LDLコレステロール	140mg／dl未満
HDLコレステロール	40mg／dl以上
トリグリセド（中性脂肪の一種）	150mg／dl未満

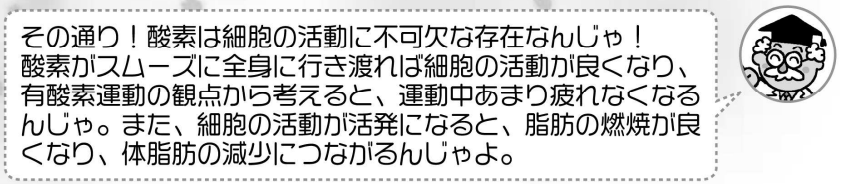
●家族性高コレステロール血症

家族性高脂血症は、遺伝的に血液中のコレステロールを取り除くしくみがうまく働かなくなる病気です。これは遺伝する病気で、両親の片方からだけでもこの病気の遺伝子を受けつぐと、子どももこの病気にかかります。

この病気の特徴は、血清コレステロール値が260mg/以上（原則）と高くなり、アキレス腱が太くなったり、皮膚やまぶたに黄色腫と呼ばれるコレステロールのかたまりができたりします。
治療は原則として食事療法です。運動療法や薬物療法も併用します。

次回は「高脂血症について」その2です

しみちゃんとしみず博士のQ&A
「なぜプールってこんなに痩せるの？」



次号に続く

しみず庵バイキング便り⑤

●食品数について

ようやく春らしくなって来ました。冬の間に使った根菜類は　蕪、長芋、大根、丸大根、赤大根、人参、牛蒡、里芋２種類、薩摩芋２種類、紫芋、シモン芋、ヤーコン、アピオス、じゃが芋３種類と実に18種類。中でも、アピオスとヤーコンは、菊芋と共に「世界三大栄養食品」と言われています。

色の違いは栄養の違いと言われ、沢山の食材を使う事によって多様な栄養素を摂取出来ます。一日30食品を目安に等と言われていますが、当バイキングのメニュー数は、35から38品なので、食品数はその２～３倍になると思われます。ちなみに、３月１日は82種類の食品を使用していました。これからは、山菜など食材も増えてまいります。家庭でこれだけの食材を1日で取ることはできません。是非一度お召し上がりいただきたく、お待ち申しております。（文責：金子美和子）