

水中運動で なぜ肩こりや腰痛が良くなるのか？

飛騨川温泉 しみずの湯



温泉プールのでびき

癒しと安らぎの地『しみずの湯』へようこそ

「より健康に・・・」「より美し・・・」

こうした願いはいつの時代にあっても、誰もが持つものではないでしょうか。

『飛騨川温泉しみずの湯』はこうした健康づくりへの思いを実現し、

「訪れた方の暮らしが生き生きとするようお手伝いできれば・・・」

と言う願いのもとに誕生しました。

自分の健康は自分自身で守り育てるもの。

「しみずの湯」はみなさまの「けんこうづくり」を応援します。

飛騨川温泉 しみずの湯

～温泉の効果～

■「浮力」「水圧」「温熱」がいいんです！

入浴するとほっとしますよね？これは水中で浮力が働き、自分の体重が普段のほぼ10分の1になるからです。このため全身の筋肉がほぐれてとてもリラックスします。腰痛、関節痛の方などは体重の負担が減って痛みが和らぐという効果も期待できます。また浴槽の中では水圧と温熱によるマッサージ効果や発汗により、新陳代謝を活発にし血行をよくする働きもあります。



■温泉水に含まれる成分がいいんです！



「しみずの湯」は「アルカリ性単純温泉」という泉質に分類されます。この泉質は無色透明で軽い硫黄のにおいがするのが特徴で、即効性はありませんが、肌への刺激が弱くやさしい入浴感なので幅広い年齢の方にご利用頂けます。一般的に病後や怪我の療養、疲労回復、神経痛などに適しているといわれています。

■豊かな自然に触れるのがいいんです！

温泉は本来、自然環境豊かな場所が多いもの。もちろん『しみずの湯』周辺もごらんのとおり山間の静かな場所です。ゆっくり温泉を楽しむことはもちろん、周辺の森の小道を散策したり健康食作りや創作体験を楽しみながら自然と触れ合うことで、日常のあわただしさやストレスから心と体を解放する事ができます。



■薬草・ハーブの力がきくんです！

『しみずのあわせて湯』では薬草を使った薬湯もご用意。季節に合わせて日替わりの薬草風呂をお楽しみお楽しみいただけます。自然のやさしい色や香りを味わいながら体の芯まで温まって下さい。

手軽に温泉を楽しみたい方は「足湯」をどうぞ！

「あまり時間はないけど温泉を楽しみたい」「ちょっと風邪気味で・・・」という方は足湯はいかがですか？ふくらはぎまで20分ほど浸かっていると血液の循環が良くなり、全身よくとほぼ同じ効果があるといわれています。人間の足は引力の関係などで老廃物がたまりやすく、その部分から全身の血行が悪くなりいろんな病気の原因になります。足湯で温めて血行をよくすることはとても理にかなった方法なのです。ぜひお試しください。

足湯に浸かって 湯の花体操



効果的な入浴をしていただくために・・・

こんな時、こんな人は温泉に入ってはいけません！



お酒を飲んだ人

心臓発作などの危険性がある。



食事をしたばかりの人

食後最低30分は休みましょう。



激しいスポーツ直後の人

激しいスポーツ直後は最低30分は休んで体を落ち着かせてから入浴しましょう。



禁忌症の人

別表①の症状に該当する方は完全に治るまで入浴はしないで下さい。

別表①

禁忌症(以下に該当する方は入らないで下さい)

- すべての急性疾患、ことに熱性疾患 ○進行性結核 ○悪性腫瘍
- 重い心臓病 ○呼吸不全 ○腎不全 ○出血性疾患 ○高度の貧血
- その他一般的に病勢進行中の疾患
- 妊娠中(特に初期と末期)は原則として禁忌とする

入浴前に
1ℓ水分補給
しましょう。

飛騨川温泉の正しい入り方

1 まず「かけ湯」をしましょう！

いきなり湯船に入ると、血圧が急激に上昇して体によくありません。そこで準備運動として「かけ湯」を行います。やり方は足のつま先から腹部、指先から腕というように体の先端からうえのほうに順番にお湯をかけて体を慣らしていきます。



2 ではお風呂へ。まずは半身浴から！

静かに湯船に入り、まず腰のあたりまで浸かる半身浴で体を慣らして下さい。水中では水圧で心肺に負担がかかりますので、ぬるめのお風呂からお楽しみ下さい。
※薬湯はぬるめに設定しております。



3 長すぎる入浴は体に毒です！

「せっかく来たんだから・・・」とひたすら長く浸かるのは、体に負担ばかりかってよくありません。我慢して入らず適度な時間で切り上げましょう。また入る回数が多すぎてもいけません。1日に3回までを目安にしましょう。

4 肌についた温泉は洗い流さずに！

肌についた温泉成分(特に薬湯)は数時間ほどその薬効成分が持続します。このため、特に肌が弱い方でなければシャワーなどで洗い流さず、湯冷めしないよう注意しながら乾かすとよいでしょう。

5 湯上がり後は十分な休息と水分補給を！

入浴直後は自分が思っている以上に体が疲れています。いきなり車に乗って帰ろうとせず、体が落ち着くまでゆっくり休憩して水分を補給しましょう。



しみずの湯温泉プールはなぜ良いのか？

介護になる危険因子を阻止します！

メタボリックシンドローム（メタボ：内臓脂肪症候群）は、心臓や脳血管などの「内臓の病気」が元で「健康寿命」が短くなったり「要介護状態」になってしまう。



ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）では、「運動器（骨・関節・靱帯・脊髄・脊椎、筋肉、腱、末梢神経など、体を支え動かす役割をする器官の総称）の障害」が原因で起こります。

「運動器の機能不全」のみならず、「要介護リスク」が高まった状態をさします。

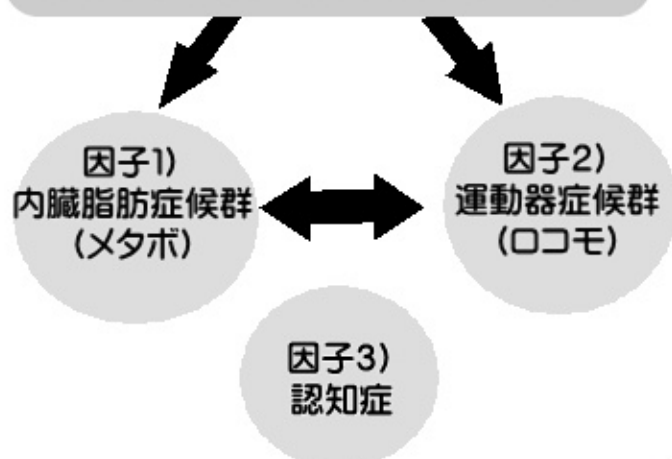
例として、「①階段を上るのに手すりが必要である②支えなしには椅子から立ち上がれない。

③15分くらい続けて歩けない。④転倒への不安が大きい。⑤この1年で転んだことがある

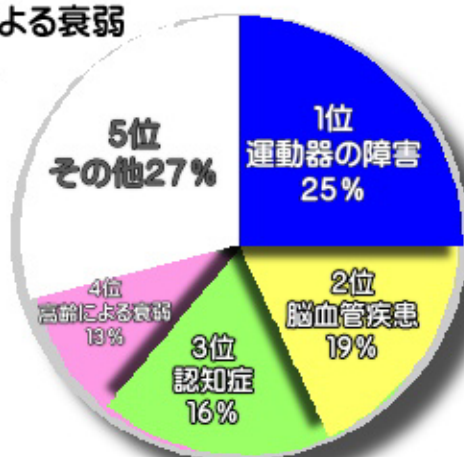
⑥片足立ちで靴下をはけない。⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。⑧家の中でつまずいたりすべったりする」場合などが含まれます。

要介護・要支援になった原因（平成25年厚生労働省）

健康寿命・介護予防を阻害する3大因子



- 1位：運動器の障害
- 2位：脳血管疾患
- 3位：認知症
- 4位：高齢による衰弱
- 5位：その他



しみずの湯温泉プール

- ①水の抵抗作用：引き締め効果アップ、エネルギーを効率よく使い筋力アップ
- ②温熱効果：水熱伝導率によりカロリー消費アップ！
- ③水压効果：血管や筋肉が圧縮、心臓のポンプ作用増、血液循環が増し代謝アップ
- ④浮力効果：浮力によりカラダの負担軽減、体重は通常の3分の1
- ⑤心理的効果：水の音（母の羊水）によりリラクゼーションアップ
- ⑥温泉効能効果：運動機能障害に最適なアルカリ性単純温泉

- ↓
- ◎身体諸機能の低下をくい止める。
 - ◎ADL（日常生活動作）を保持する。
 - ◎QOL（せいかつの質）を維持して活動的な生活が送れる。



肩こり・腰痛さようなら～

しみずの湯 温泉プール

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:30						幼児教室	ジュニア教室	9:30
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	30分体験レッスン			30分体験レッスン	30分体験レッスン			11:30
13:30								13:30
14:00	30分体験レッスン		ウォーキング	ウォーキング	リズムウォーキング			14:00
14:30								14:30
16:00	幼児教室	休館日		幼児教室	幼児教室			16:00
17:00	ジュニア教室			ジュニア教室	ジュニア教室			17:00
18:00								18:00
19:30								19:30
20:00	アクビクス		リズムウォーキング	ウォーキング		30分体験レッスン		20:00
20:30								20:30

参加料
大人¥7,000/全10回
※フリーパス期間内参加可
小人¥3,000/月4回
体験レッスンはどなたでも
参加できます。

ほんまでっかな効能と効果の真実！

100%温泉水の力

温泉と同じ効果
(神経痛・筋肉痛・関節痛等)
が得られます。

膝・腰への負担が 驚きの7割減

陸上でかかる膝・腰への
負担を水の浮力で
7割カット！



血管も心肺機能も 強くなる秘密

体に水圧がかかり心臓が
血液を送り出す力を強化！

35度の温泉水が脂肪の 燃焼を早くする理由

体温に近い温度で運動する
事により、代謝を素早く上げ
短時間で発汗してきますよ！

小児ぜん息改善に大きな効果



水圧を受けながら呼吸することにより、
ぜん息の発作の軽減や呼吸機能
の改善に大きな効果をもたらします。

ご存じですか？

ジュニア
習い事ランキングは
ずっと

水泳が1位です！

しみずの湯温泉プール利用者医療費削減効果

医療費調査(下呂市国保レセプト分析)

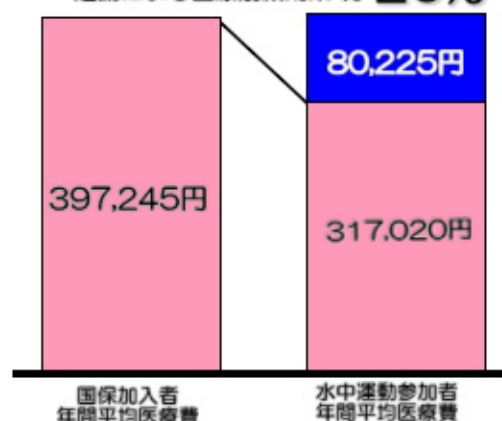
平成27年度に実施した医療費調査(健康医療課)では、国保加入の1人当たりの年間平均医療費が397,245円で合ったのに対して、しみずの湯の水中運動参加者の1人当たりの年間平均医療費は317,020円であり、約80,225円低く、約2割の医療費削減効果が出ています。



(1) 医療費削減効果

国保加入者	1人当たりの年間医療費
全体	397,245円
プール利用者	317,020円
削減額	80,225円

運動による医療削減効果 約 20%



(2) 水中教室利用者

	男	女	計
年間パス	112人	92人	204人
半年パス	24人	20人	44人
計	136人	112人	248人

医療費削減額

平成27年度におけるレセプト上での参加者全体の医療費削減推計額は以下となった。

$$80,225円 \times 204人(年間参加者) = 16,365,900円$$

下呂市健康医療課 医療費分析 2016

国も薦めている、運動による病気の予防

運動の継続によって予防できる病気として、高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの肥満が原因となる生活習慣病が挙げられます。また、厚生労働省が2013年から始めた「健康日本21」(第2次)で推進されている「ロコモティブシンドローム」の予防においても、やはり運動が推奨されています。

個人の努力が、医療費削減につながる！

運動の継続が病気の予防となって、個人の医療費を節減でき、ひいては全体の医療費節減にもつながることがわかります。しみずの湯では1人ひとりにあったプログラムで、無理のない範囲で習慣的に体を動かすことができるようにサポートしています。

プールをご利用の皆様からの声

ホーキを持っただけでギックリ腰、首が回らなくなるのは日常。なにより夏のクーラーでの冷えに長年悩んでいたのが、プールで汗をかける様になってからすっかりなくなり喜んでいきます。いろんな体操も教えていただき、大変良かったです。

50代女性

プールに感謝

左足のひざが痛く杖たよりでした。正座はもちろん車より降りた時足がふるえ、よたついてすぐ歩く事ができませんでした。1ヶ年プールへ真剣に通いました。6ヶ月過ぎた頃には普通に正座も出来てよたつきもなくなりプールの御陰と感謝しています。まわりの人達(スタッフ含)も皆親切でとても居心地のいい所です。

70代女性

体調が良くなった

名古屋にもプールはありますが、しみずの湯(プール)はとても気に入っています。わざわざ来るかいがあると思う。

50代男性

変化で特別変わった事はないが、しみずの湯にてプールや温泉を利用している。この2年の間特に病気もなく楽しく利用させて頂いている事に感謝しております。

70代男性

私は時々「ギックリ腰」になってしまう。その時、しみずの湯プールで支配人から習った体操を行う。腰を右まわし左まわしグルグル動かす、するとふしぎに直ってしまう。定期的に運動することになっている。

60代男性

20代の時から腰が弱く頻繁に骨盤がゆがんだり、座骨神経痛で腰痛に悩まされてきましたがしみずの湯のプールで歩いたり運動を続けるようになってから腰痛がなくなり、腰の痛みも忘れてしまう程になりました。

40代女性

下呂市で温泉 100% の温水プールはしみずの湯だけです！

自分のペースでウォーキングするもよし
教室に入って運動するもよし！

皆さんの健康づくりにぜひお役立て頂きたいと思います。

※お得な回数券もございますが年金友の会カードご提示で100円引きとなります。



しみずの湯 施設・事業紹介

お風呂



大自然の中でのんびり

プール



腰痛さん・肩こりさん大歓迎！

ヘルシーランチバイキング



約35種類の薬膳料理がずらり

宴会



ご予算に応じてお料理をご用意させていただきます。
¥3,000～ ※市内送迎致します。

ノルディックウォーキング



ノルディックインストラクターが
わかりやすく指導致します。

出張体操



まめ体操で
心も体も元気になりましょう！！



〒509-2502

岐阜県下呂市萩原町四美1426-1

TEL 0576-56-4326