

ユッタリタイムズ

令和8年2月号



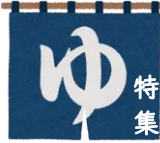
いわき市健康・福祉プラザ
いわき ゆったり館

〒972-8321 いわき市常磐湯本町上浅貝22-1
【URL】 <http://www.yuttarikan.ecnet.jp/>
【TEL】 0246-43-0801 【FAX】 0246-43-0804



★ゆったり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★
右のQRコードか@557bgumvでご登録をお願いします。
休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!

★2月の休館日は16と17日です



特集

温泉と家庭のお風呂

また、医学的に推奨する入浴時間は、38℃～40℃程度のお湯に10～15分のことですが、これはあくまで家庭のお風呂の話です。

ゆったり館の温泉でも、つい家庭のお風呂と同じ感覚で湯船に浸かっていませんか？

この12月と1月で、当館入浴中の体調不良者は6名おり、うち3名は救急搬送になりました。
長湯が原因とは限りませんが、寒い季節はより一層注意が必要です。

温泉は、家庭のお風呂より湯冷めしにくい特徴があります。これは温泉に含まれる成分が皮膚に付き薄い膜をつくるため、体内の熱が逃げにくく温熱効果が持続するためです。したがって温泉で長湯をすると家庭のお風呂と比べ「のぼせ」やすいので、分割湯を推奨しています。



分割湯のススメ!



分割湯とは休憩をはさみ複数回入浴することです

ゆったりレックス
3月はお休みです

語源検索

湯 船



①「湯を入れる大きな容器」説
「ふね」は元々「槽」とも書き、酒を蓄える「酒槽(さかぶね)」のように大きな容器を表す言葉でした。このため、「湯船」は湯を入れる大きな容器「槽」ふねが語源とされています。

②江戸時代の移動式銭湯説
江戸時代、川を移動する船に浴室や浴槽を積んだ「移動式銭湯」があり、これを「湯船」と呼んでいました。この移動式銭湯が転じて、浴槽を「湯船」と呼ぶようになったという説です。

※ただし、この説に対しては、平安時代の古文書にも「ゆふね」の記載があるため、江戸時代の移動式銭湯が語源ではないという反論もあります。



お湯にまつわることわざ

湯に入りて
湯に入らざれ

ゆにいらて
ゆにいらざれ

入浴は健康に良いが、入り過ぎると健康を損なうこともある。何事もほどほどがよいというたとえ。



★2月の15分間

トレーニングはありません

ゆったりコラム

今年は午(うま)年

皆さんは、馬も温泉に入ることを知っていますか？

常磐白鳥町「競走馬リハビリテーションセンター」(常磐支所)は、現役競走馬のリハビリテーションを専門とする日本唯一の施設として、昭和38年に開設されました。

そこで様々なリハビリテーション機器(プール・ウォータートレッドミル等)に温泉施設を併設して日々のトレーニングの疲れを癒しています。湯温は人間の適温と同じ38℃～40℃、温浴時間は10～15分間で、一日の運動終了後に行います。

また、馬も浴槽とシャワーで全身に温泉を浴びせることにより、末梢血流の循環を改善させ、筋肉痛など運動器疾患の治療を促進、自律神経機能の解析から、温浴中はリラクゼーションの指標である副交感神経活動が優位となり、心拍数も減少することが明らかにしていると紹介しています。

全く人間と同じですね！
ちなみに地元では「馬の温泉」の愛称で親しまれています。



ゆったりクイズ 「お風呂の日」はどれ？ ①毎月26日 ②2月6日 ③4月26日

答え ①毎月26日は東京カスガが制定 ②2月6日は一般社団法人HOT JAPANが制定 ③4月26日は日本入浴協会が制定
という事で、どれも正解です。

ゆったりクイズ1月号の答えは ③白百合荘 でした。