



# お年寄りには1日2回

冬は特に温泉が恋しくなる季節。様々な効能もある温泉だが、少し工夫すればさらに効果を期待できる。そんな温泉とのかかわり方を紹介する。

## 温泉療養 ①

現在、利用されている温泉の数は全国で約1万9000か所に上る。様々な泉質があり選択に困ってしまうが、この時期、冷え性の人にお薦めなのが細かな気泡が入った炭酸泉、塩分が入った塩化物泉、硫黄泉だ。血管拡張作用や体に付着した塩分による保温作用が知られている。逆に夏は、清涼感を与える重曹泉が適している。体表の余分な油脂などを洗い流



半身浴

すからだ。温泉の適応症も様々だが、個人の症状にあった温泉地を探すには、環境省の



浮身浴

温泉郷のホームページ  
<http://www.onsenkyo.com>

すからだ。温泉の適応症も様々だが、個人の症状にあった温泉地を探すには、環境省の「空腹を避け、事前に水分補給することが大切」と語るのは、温泉療法の第一人者である健

「汗が流れるまで入るのは入りすぎ。かえって湯疲れする」と植田さんは語る。入浴1回で入湯は3回まで。湯疲れを防ぐため入浴回数も、お年寄りは1日2回、若い人は1日3回までが目安。温泉成分を肌に残すため、強い酸性の温泉を除き、シャワーを浴びずにする。血管が詰まる梗塞予防のため入浴後は必ずコップ1〜2杯の水分補給も重要だ。

「お年寄りに熱がある時や炎症がある場合は入浴を避けたい。血液が濃くなっている早期入浴も控えた方が無難。植田さんは「正しい入浴法で、安全に温泉の効果を堪能してほしい」と語る。

くらしを学ぶ

