



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.201号

平成30年6月
豊田市温浴施設
じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

6月

暑かったり、寒かったりの本当に体がついていけない今日この頃の天候です。ゆっくり温泉に入って体を休めてはいかがでしょうか？



割目池温泉 ほっとかんの湯

源泉の深さはなんと地下1,300m、お湯は100%源泉をそのまま使用しているので、心身ともにじっくりしっかり癒されます。

バーデゾーンで全身に程よい刺激を受けた後は、「ほっとかんの湯」にゆっくりつかってみてはいかがでしょうか！

泉質：

ナトリウム・カルシウムー塩化物泉

効能：

神経痛、くじき、きりきず、病後回復期、筋肉痛、うちみ、運動麻痺、慢性婦人病、関節痛、やけど、疲労回復、慢性皮膚病、五十肩、冷え症、健康増進、慢性消化器病、痔疾、関節のこわばり



塩化物泉の特徴

塩化物泉は塩分を含んだ温泉のことです。

温泉水1kg中の溶存成分が1,000mgを超え、陰イオンの主な成分が塩化物イオンのものが塩化物泉に分類されます。

食塩系の塩化物泉は、汗の発汗や蒸発を抑える作用があるので、湯冷めしにくいのが特徴です。

また殺菌効果にも優れており、外傷治癒にも効果があります。

運動指導開催中

日時・・・毎週土曜日 10:00~14:00

場所・・・トレーニングルームとバーデゾーン

指導員の先生から歩き方などアドバイスをして頂けます。分からないことがあればどんどん聞いてください。



『背中の中の痛み』 骨を矯正し柔軟性を高めるストレッチング

★背中を中心としたストレッチング

ゆっくり深呼吸しながら10秒前後その姿勢を維持するよう心がけてください。

背中と肩を伸ばすストレッチ

1. 両腕をあげ、片腕のひじを曲げます。
2. 図のようにもう片方の手でひじをつかみ、横にひっぱります。余裕があればひじを下に押しこむようにします。
3. 続けてもう片方の腕も行います。

※ポイントは背筋を伸ばし、顔を上げた状態で行うことです。どうしても背中が丸まり、顔も下を向いてしまいがちですが、できるだけ顔を上げて前を向いた状態で行うほど効果的です。



背中の中の横側とわき腹を伸ばすストレッチ

1. 両腕をまっすぐ上にあげ、両手を組みます。
 2. 息を吐きながら上半身をゆっくり横に倒します。片方の手でもう片方の手首をつかんで軽くひっぱってあげるとやりやすいでしょう。
 3. 息を吸いながらまっすぐの体勢に戻り、逆方向も行います。
- ※イスに座った状態で行うこともできます。



背中の上部(肩甲骨の内側)を伸ばすストレッチ

1. 両腕を前に突き出して両手を組みます。
2. 下を見るように頭を下げ、同時に背中を丸めます。
3. 背中の上部が左右に引っ張られているのを感じながら姿勢を維持します。

※イスに座ったり、あぐらをかいた状態で行ってもかまいません。

※腰よりも背中を丸めることを意識してください。



背中・肩・腕を伸ばすストレッチ

1. 両腕を後ろに回し、手を組みます。
2. 組んだ腕をゆっくり上に引き上げます。

※余裕があれば、両足を開き、上体を倒しながら行くと腕が上がりやすくなります。

