



あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活®

株式会社わかさ生活
「Happyわかさ生活」編集室
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22

Happyわかさ生活

ぽかぽか通心



『わかさの温浴』担当
たけだ りさ
武田 理紗

各地の温泉地や新しい健康習慣をご紹介します。
あなたの健康生活を提案しサポートいたします。
今月は、『わかさの温浴』担当、武田理紗がナビゲートします。

HOT
トピックス

名湯百選にも選ばれる 福井県あわら市『芦原温泉』



源泉かけ流しが楽しめる「芦湯」

約130年以上もの歴史を誇る福井県・芦原温泉。今でこそ「温泉で栄える有名な町」というイメージが強いですが、実はもともと作物もあまり育たないような低湿な沼地でした。明治16年に1人の農民が土地をうるおすために水田に井戸を掘ったところ、偶然にも薄い塩分を含んだ約80℃の温泉が湧き出たのが、芦原温泉の始まりだと言われています。福



タオル自販機



「舟の湯」



「壺の湯」

井地震や戦時下で一時は閉塞しましたが、現在は40軒以上の宿などが建ち並ぶ温泉街として、連日多くの観光客が訪れています。中には温泉水を飲むことができる宿もあり、さまざまな楽しみ方ができるんですよ。
えちぜん鉄道「あわら湯のまち駅」から5分ほど歩いたところに「あわら温泉湯のまち広場」があります。そこには「芦湯」と呼ばれる源泉かけ流しの足湯が楽しめる、地元でも愛される癒しスポットがあります。5つの足湯が楽しめる、それぞれ温度もいろいろ。お好みの足湯をみつけるのも楽しいですね！



武田：「全身がぽかぽかして温まりました♪」

ほかにも同広場には、「湯けむり横丁」と呼ばれる屋台村があります。美味しい食事だけでなく地元の人たちと交流も楽しめますよ。ぜひ、旅の思い出にお立ち寄りください。
また、この季節は冬の味覚力ニも外せないお楽しみのひとつ。福井県の有名な越前ガニは、身が甘く引き締まり食べごたえ抜群！ぜひ味わっていただきたい逸品です。
日頃の疲れを癒すために、温泉もグルメも楽しめる芦原温泉に足を運んでみませんか？



冬の味覚の王者、「越前ガニ」



福井県の郷土料理 大根の葉のおあえ

材 料(4人分)

・大根葉	200 g
・ごま油	小さじ1
・みりん	大さじ1
・味噌	大さじ1
・白いりごま	大さじ2

1. 大根の葉をやわらかく茹でて水を切り、5ミリほどの長さに切ります。
2. フライパンにごま油をいれ、大根の葉を炒めます。
3. 2にみりと味噌を入れて炒めあわせします。
4. 最後に白いりごまを和えて器に盛りつければ完成。



私の
温活術

お風呂でできる 簡単ツボマッサージ

コリ解消

今回はわかさ生活スタッフがおすすめする肩や腕のコリや痛み、疲れがほぐれるツボをご紹介します。『わかさの温浴』を入れたお風呂にゆったり浸かりながらマッサージすれば、心身がほぐれていきますよ。ぜひお試しください！



①手五里(てごり)

腕を直角に曲げた時に肘にできるシワから肩に向かって指4本分上にあるツボです。血行が促進されて、腕のコリやだるさを解消してくれるといわれています。

POINT

痛いけれど気持ちよいくらいの強さで少し長めに押しましょう。



②曲池(きよくち)

腕を直角に曲げた時に肘にできるシワの両端にあります。手首の痛みや疲れだけでなく、肩コリや胃腸の不調にもよいとされる万能なツボです。

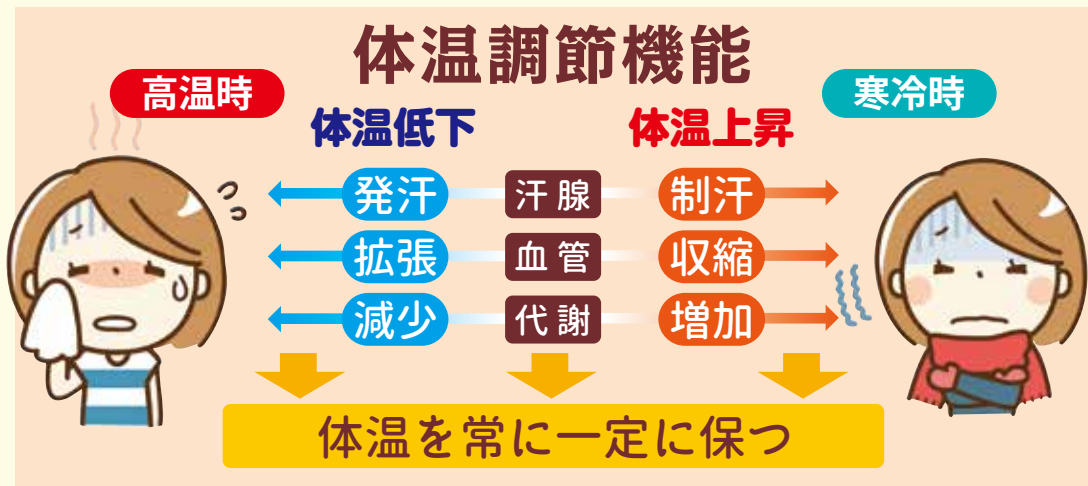
POINT

両端にある両方のツボを押してみて、痛みの強い側のツボを親指でゆっくりと長めに押しましょう。



原因は、上半身と下半身の温度差！

お役立ち
ニュース



暦の上では春でも実際はまだ寒い季節。家に帰ってきたらまずはこのたつをスイッチオン！という方も多いでしょう。この時期、「こたつで寝ると風邪をひくわよ！」と注意されたことがある方もいらっしゃるはず。でも、これって本当なの？ 今回はその真偽に迫りたいと思います。

こたつで寝ると風邪をひく？

体温調節機能で
夏も冬も一定にキープ

私たち人間の体は、寒い冬でも暑い夏でも常に体温を一定に保てるよう体温調節機能が働いています。寒いとブルブルと身体が震えたり、暑いと汗が出るのはまさに体温を調節している証拠です。

実はこれが「こたつで寝ると風邪をひく」とことと大きな関係があるのです。

上半身と下半身の
体温差に大混乱

長時間こたつに入っていると、こたつの中にすっぽりと入った下半身はぽかぽかですが、外に出ている上半身は下半身ほど温かくはありません。この体温差に、体温調節機能が「え!? 上半身? 下半身? どちらの体温に合わせたらいいの!？」と混乱してしまうのです。

その結果、体温をうまく調整することができず、風邪をひきやすくなってしまうのです。

こたつによる半身浴状態
が風邪を招く要因に!?

風邪をひきやすくなる原因はそれだけではありません。こたつで寝ると、下半身だけが体温よりも高い温度で温



められている状態が続きます。半身浴をしているのと同じような状態です。半身浴は血流がよくなり大量の汗をかくイメージがありませんか？ こたつでも同じことが言えます。こたつで寝ている間に大量の汗をかくにも関わらず水分補給ができないため、身体は脱水状態になり、喉の乾燥や脱水による疲労感などを引き起こし、風邪をひきやすくなるのです。

昔から「こたつで寝ると風邪をひく」と言われる理由、これなら納得ですね！ 風邪予防のために、ぜひ普段から意識してみてくださいね。

全国！温泉地クイズ



今回は、表紙で紹介しました名湯百選の一つ「芦原温泉」のある福井県から、温泉地クイズを出題！
□に入る言葉を考えてくださいね。
(□には、①②は漢字、③はカタカナ、④⑤はひらがなが入ります。)



問題

福井県の勝山市北谷町は日本最大の①□□化石発掘現場(ヒント①)で、福井県立①□□博物館はお子さまにも大人気です。実物大のリアルさに驚くこと間違いなし！

②□□(ヒント②)温泉から車で15分ほど行くと、世界3大奇勝・東尋坊があります。特に、③□□□□(ヒント③)の後ろ姿に似ているとされる③□□□□岩は有名ですが、観光遊覧船からでないで見つけるのが難しいです。他にもおもしろい岩がたくさんあるので訪れた際は探してみてくださいね。



ティラノサウルスやトリケラトプスが有名。その多くが約6,600万年前に絶滅しました。



「芦湯」では□□温泉を気軽に芦湯で楽しめます。



「シシ」の別名を持つ「百獣の王」。



ツルツルツル〜。大根おろしが決め手!



別名「丁稚□□□□」。柔らかな食感が魅力の庶民の銘菓。

食も見逃せません! ④越前□□□□(ヒント④)は大根おろしを加えたシンプルな料理ですが、素材の味の奥深さを感じます。福井県に来たら必ず食べるという方も多いのではないのでしょうか。
冬限定の庶民の味、やわらかくてみずみずしい⑤水□□□□はお土産にもおすすめです。「え? 冬に食べるの?」と県外の人たちが驚く福井ならではの食文化です。素敵な景色やおいしい食べ物など魅力いっぱい福井県! ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

〈解答欄〉

5	4	3	2	1

答えは4ページに

お客様温浴記

豊田様(50歳代)

朗らかでとても明るい豊田様。ご家族やご親戚にもすすめていただき、皆様で『わかさの温浴』を使用してくださっているそうです。

担当者より

やっぱり温まり方はぜんぜん違いますね。主人や息子、親戚にすすめてもみんな口をそろえて体がぽかぽかすると言っています。
さらに息子はお肌に関しての実感も大きいようです。「お肌がツルツルする」と喜んでいきます。
『わかさの温浴』は、色や香りがないので好みがかかれず、使いやすいですね♪

お喜びいただいているようで私たちもうれしいです。『わかさの温浴』は重碳酸温浴法をご家庭でも手軽に楽しめる温浴剤です。その重碳酸温浴法は、お湯の中に溶け込んだ重碳酸イオンが血流をあげてめぐりをよくし、体芯から温めてくれます。高めの体温は免疫力を高め、健康の基盤になるといわれているんですよ。他のお客様から「湯冷めしない」「朝まで体が温かい」といったうれしいお声をたくさんいただいています。お肌がツルツルするのも



『わかさの温浴』担当 松田奈子

重碳酸温浴法の特徴です。石鹸で落ちないような汚れまで落として、お肌をきれいに保ってくれます。健康面でも美容面でもお役に立てる商品かと思えますので、今後ともよろしく願いいたします。



今月のお悩み

今回のテーマは「足の冷え」

寒さとの闘いが続く中、特に足が冷えてお悩みの方も多いでしょう。靴下を重ね履きしても効果がなく、足が冷たすぎて眠れない…。

実は、体の中でも足は冷えやすい部位なのです。というのも、心臓から全身に血液を送り出していますが、心臓から遠くなればなるほど血液は行き渡りにくくなります。つまり、心臓から遠い足は他の部位よりも血液を流すパワーが小さくなってしまっているのです。さらに、足先から心臓へ血液を戻すためには重力に逆らわなければならぬため血流が悪くなりやすいと言えます。これらの理由から、足は冷えやすい部位と言えるのです。

そこでおすすめしたいの

CHECK!

- ☐ 寒くて体を動かすことが億劫になっている
- ☐ 普段から平熱が低い
- ☐ 汗をかきにくい
- ☐ 冷たいもの、甘いものが好き
- ☐ ストレスが多い
- ☐ お風呂はシャワーで済ませることが多い

チェックがひとつでもついた方は、冷え症予備軍かも！
冷え改善のためにも、普段の生活を見直しましょう。



足の冷え対策

1. 靴下は、重ねすぎず締め付けの少ないものを選びましょう。
2. 音楽・深呼吸・好きなことをしてリラックスし、血流を促しましょう。
3. 下半身を動かすストレッチや屈伸、スクワット、ウォーキングなどの運動で筋肉をつけましょう。
4. 血行不良を招くため、長時間同じ姿勢をとり続けないう心がけましょう。
5. 首・手首・足首を温めましょう。

投稿募集

あなたのお声が記事になる！
お題に合わせてお声を募集します！

62

600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22

Happyわかさ生活
「わかさの温浴」係

郵便番号
ご住所
お名前
電話番号
(メールアドレス)

- ①お題1
- ②お題2
- ③Happyわかさ生活のご意見・ご感想や今後の要望
- ④性別・年齢(年代)

お題1

「あなたが感じる
この季節ならではの悩みは？」

お題2

「みんなに伝えたい!『わかさの温浴』
こんな使い方してみました!」

ご応募は「ハガキ」にてお願いいたします。

ご提供いただいた個人情報はより良いサービスを提供するために社内においてのみ活用し、ご本人の同意を得た範囲以外では利用いたしません。また、そのための措置を講じます。当社からご本人に有益と思われるサービス、催事、イベントや商品の情報を電子メールや郵便物にて送らせていただく場合がございますが、お申し出があればこのような情報の送付を中止いたします。

応募〆切 2019年3月15日(金)〈当日消印有効〉

P.3全国温泉旅行クイズの答え

- ①恐竜 ②芦原
- ③ライオン
- ④おろしそば
- ⑤ようかん

『わかさの温浴』担当

堀有莉咲



こんにちは、『わかさの温浴』担当の入浴スペシャリスト堀有莉咲です。最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

まだまだ寒い日が続く、お出かけするのも気が重くなりますよね。私も休みの日には家でのおんびり…。なんて日が続く、体が重く肩コリがひどくなった、なんてことも。外に出て運動することが一番ですが、面倒なときは『わかさの温浴』で体を温めつつリラックスさせるのもひとつの手ですね!笑

みなさんもご自身のライフスタイルに合わせた健康法で無理せず元気に過ごしましょう!

編集後記