

# 特集 気軽に行ける!!

# 近場の温泉でのんびり旅気分

日増しに寒さが加わってくるこの季節、あったか〜い「お湯」にゆっくりつかる……最高ですね。手足が思いきり伸ばせる大きな浴場なら気持ちよさは格別。実は、身近なところにも、解放感ばつぐんの「お湯」があるんです。今回は、健康を考えたクアハウス、お手軽な銭湯をご紹介します。

## 気持ちのいい時間が健康への第一歩

大きなお風呂につかると、思わず口をついて出るのが「あーゴクラク！」という一言。小さな浴槽に身体を縮めて入ると違い、のびのび、ゆったりできるのがリラククスにつながるのです。クアハウスや銭湯の、天井が高く、広々とした空間も快適度アップ。また手足を充分に伸ばせるので、筋肉の緊張がほぐれて疲れが取れ、さらに浴槽内で思い切り身体を動かせば、水圧によるマッサージ効果も高まります。つまり、大きなお風呂は、心身ともに元気にしてくれる効用も大きいというわけです。



## 入浴法別に効用ありクアハウス



クアハウスとは、温泉の効用を利用して、入浴、運動による温泉療法を行う保養施設。館内には、気泡浴や打たせ湯、寝湯、箱蒸しなど、いろんな浴槽がありますが、これらは昔からなじみ深い湯治に、温泉医学や運動生理学といった、さまざまな現代科学の研究成果をプラスして開発されたもの。体調や目的に合わせていくつかのプログラムがあり、これにそって入浴すればより効果的です。

日本クアハウス協会加盟の施設は、現在全国に37カ所。楽しみながら健康づくりができる、うれしい施設です。

## 近畿のクアハウス \*日本クアハウス協会加盟施設

名称	所在地	
クアハウス岩滝	京都府与謝郡	☎(0772)46-3500
神戸クアハウス	神戸市中央区	☎(078)222-3755
クアハウス白浜	和歌山県西牟婁郡	☎(0739)42-4175
クアハウス熊野本宮	和歌山県東牟婁郡	☎(07354)2-1777

\*お問い合わせは：日本クアハウス協会  
☎(03)3255-2277



## 新登場!!

介護・療養に最適な  
ヒューマンケアベッド  
FB-720(2モーター)



ハイロー・背上げ・脚上げ電動ベッド  
レンタル料月額 最低契約期間3ヵ月 月つき13,000円

納品・引上料  
A地域16,000円 B地域18,000円 C地域19,000円  
\*層高等のD地域、または納品・引き上げ時に特殊な作業を必要とする場合は、割増料金となります。  
\*4ヵ月以降のレンタル料のお支払は、銀行自動振替でお支払いします。

- 本体内容：ヘッド・フットボード／フレーム／床板／モーター（2基）／手元スイッチ＊レンタル時はサイドレール付き
- 本体お買い取り価格…235,000円（非課税）
- 別売（課税）：サイドレール…9,000円（2本） マットレス…38,000円から

TVCN放映中

福祉機器  
介護用品

必要な時に必要なだけ  
お貸します。

まごころコミュニティー  
メディカルショップ  
ふれあいの輪

フランスベッドメディカルサービス株式会社  
大阪ショールーム 大阪事業所

〒530 大阪市北区天神橋6丁目3-16  
朝日生命天六ビル ☎(06)353-1211(代)  
京都営業所 〒604 京都市中京区通小路通御池下ル式阿弥町122-1真生ビル1F ☎(075)252-0159  
神戸営業所 〒651 神戸市中央区小野柄通4-1-15 振興ビル7F ☎(078)242-7505  
ATCイオセンター 〒559 大阪市住之江区南港北2-1-10 ☎06-614-9693

## 高齢者にやさしい シルバースター登録施設

このところ、確実に増えている高齢者の旅行需要を受けて、財団法人ホテル旅館振興センターでは、高齢者を含めた家族旅行にやさしい宿の整備を進めています。既存のホテル・旅館を対象に、共同浴室・トイレ内に高齢者が安全に利用できる設備(手すり等)があったり、高齢者向け食事メニューが用意されているなど、設備・サービス・料理面で高齢者向けの内容をプラスした宿泊施設を「シルバースター登録施設」として認定しています。平成8年8月末現在で253軒。温泉旅館も多く、安全にそして快適に温泉が楽しめるのがうれしいですね。

## 団体で利用するなら 大阪市の老人体養ホーム

地方公共団体や社会福祉法人、財団法人などが運営する「老人体養ホーム」をご存じですか。「老人体養ホーム」は、低料金で健全な保養の場を提供するために、全国の景勝地、温泉地などに設置されているもので、高齢者に配慮した構造になっています。大阪市の運営する「老人体養ホーム 塩栗荘」は、兵庫県飾磨郡にあり、団体の利用に限られますが、大勢の市民の方が気軽に利用しています。  
お問い合わせは大阪市民生局高齢化社会対策室高齢者いきがい課  
☎208・8056  
または各区役所保険年金課保険老人係

## 八杉 誠先生(八杉クリニック院長)に聞く 温泉に入る時の注意点!

- ①打ち身、ねんざの初期には入らない  
打ち身、ねんざは患部を温めると、はれや内部出血がひどくなる場合があります。患部のはれがひいてから入るようにしてください。
- ②熱いお湯には入らない  
入浴には、身体を清潔に保つ以外に、鎮静効果があります。落ち着いた気分になるために、40度くらいのちよっとぬるめのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。
- ③入浴後は、保湿に十分気をつけて  
石鹸で洗うと、必要以上に脂肪が奪われてしまいます。ひどい場合は乾燥性の皮膚炎になってしまうこともあります。入浴後には、ペーパーローションをつけるなど、皮膚が乾燥しないように気をつけてください。
- ④飲用はほどほどに  
医学的に、飲用すれば効用があるという証明はありません。含まれている硬質の濃度が高すぎるとかえって、下痢をおこす原因にもなり逆効果です。飲用するときは、ほどほどにして、飲用できるかどうかをよく確認してください。

## 近畿のシルバースター登録旅館・ホテル

名称	所在地	名称	所在地
二葉屋	滋賀県・南郷温泉 ☎(0775)37-1255	朝野家	兵庫県・三方郡 ☎(07969)2-1000
白浜荘	滋賀県・近江高島 ☎(0740)32-0451	旅館南都	奈良県・奈良市 ☎(0742)22-3497
ホテルニューオウミ	滋賀県・近江八幡 ☎(0748)36-6666	旅館紀の国屋甚八	奈良県・洞川 ☎(07476)4-0309
須賀谷温泉	滋賀県・浅井 ☎(0749)74-2235	中の島	和歌山県・勝浦温泉 ☎(07355)2-1111
旅館鴻臚	京都府・京都市 ☎(075)221-7807	国分屋	和歌山県・根来温泉 ☎(0736)62-2188
綿善旅館	京都府・京都市 ☎(075)223-0111	湯の峯荘	和歌山県・本宮 ☎(07354)2-1111
ホテルセイリウ	大阪府・石切 ☎(0729)81-5001		

\*お問い合わせは：全国旅館環境衛生同業組合連合会  
☎(03)3263-5518

- 介護用食品の販売  
濃厚流動食・ミキサー食など



- 福祉用具販売&レンタル取次  
補聴器関連機器・弱視拡大読書器・電動・手動各種ベッド・電動・手動各種車いす・入浴補助具・排泄用具など



- 住宅改造のご相談  
(施工は住宅公団指定業者です)

お気軽にご相談ください。  
安心と快適な「家庭看護」をご支援致します

### 認定店登録

- 大阪府眼衛生協会指定優良眼鏡店
- ① 全日本眼鏡連盟
- ② 全国補聴器専門店認定協会
- ③ シルバースターサービス振興会
- ④ シルバースター認定・福祉用具販売サービス

## 石井医療器株式会社

眼鏡店 〒555 大阪市西淀川区野里1丁目28番11号  
補聴器店 〒555 大阪市西淀川区野里1丁目31番23号  
介護医療器店 〒555 大阪市西淀川区野里1丁目31番20号

☎(06)471-9173(代) FAX(06)471-1459(代)