

OMRC mail magazine

温泉医科学研究所 HP <http://www.onsen-msrc.com/>

メールマガジン編集担当の主席研究員:後藤康彰です。
このメールは、温泉医科学研究所のメールマガジン登録をいただいた方、
温泉入浴指導員、温泉利用指導者講習会にご参画いただいた方、アンケート、
名刺交換をいただいた皆様にお送りしております。

<目次>

- 1.【研究情報】第72回日本公衆衛生学会に行ってきました
後藤康彰・早坂信哉
- 2.【活動報告】健康づくりハンドブック「健康入浴・温泉編」を作成しました
(後藤康彰)
- 3.【コラム】「入浴剤×イオン飲料」強カタッグ結成へ
(後藤康彰)
- 4.【コラム】 まろやか&すべっ・な温泉で「湯ごり」を。
榊原温泉:三重県

=====

- 1.【お知らせ】第72回日本公衆衛生学会に行ってきました
後藤康彰・早坂信哉

=====

10月23～25日に三重県津市で開催された、標記学会に行ってきました。

今年のテーマは

「変革期我が国における公衆衛生学の現状と課題:隣接諸科学との対話」。

様々な分野の研究者や専門家が集い、約1,500題の研究が発表されました。

我々的にはそろそろ「お風呂・温泉」が見直される変革期に！なんて思いをいだきながら、

2演題を発表してきました。

○後藤康彰:浴槽入浴の頻度と健康関連自己評価の関連

季節を問わず、「毎日の浴槽浴」が健康感、睡眠による休養、幸福感に良い効果をもたらすことを示唆した研究

○早坂信哉:温泉施設の利用頻度と健康関連自己評価の関連

温泉施設の利用が、幸福感に良好な影響をもたらすことを示唆した研究

いずれも「静岡県地域資源を活用した活用した健康づくりプログラム開発に係る研究」の一環として行ったものです。(発表内容については、お気軽にお問い合わせください)

熊本の松尾さん、大分の平田さんはじめ意見交換してくださった研究者諸氏、メルマガ読者の皆さま、ありがとうございました。

「美(うまし)国」三重。を満喫しようと僕が宿をとったのは松阪。
さすがに松阪牛・・を1人で食べるのは忍びなく、ホルモン横丁へ。
松阪牛・・と呼ぶのは正肉だけなのだとか。
同じ牛のハラミ、レバ、タン、ホルモンなどを廉価で食べられます。
つつい食べ過ぎてしまいましたが・・とっても満足しました。

第72 回日本公衆衛生学会 HP: <http://www.c-linkage.co.jp/jsph72/>

(後藤康彰)

=====

2. 【活動報告】健康づくりハンドブック「健康入浴・温泉編」を作成しました

(後藤康彰)

=====

日本健康開発財団では、平成 25 年度日本宝くじ協会の社会貢献広報事業の助成を受けて、
標記ハンドブック(A4 版 32 ページ)を作成しました。

「湯船に浸かる入浴」の健康効果や、安全な入浴方法、温泉の基礎知識や利用方法について、
解説したもので、全国市区町村・保健所等へ配布しています。
僕が全体構成をしているので、軽めなノリ・・に好き嫌いは分かれると思いますが、親しみやすい
冊子になったかなあ・・とったりしています。

目次

- 1. 「お風呂大国」日本に生まれた幸せ
- 2. 「だから」お風呂に入らなきゃ
- 3. 知っておきたい「安心」入浴法
- 4. 「もっと」お風呂を楽しもう
- 5. 「日本」の温泉を知ろう
- 6. 温泉を「満喫」しよう
- 7. 「知って得する」健康増進施設
- 8. 温泉入浴の「エキスパート」を目指そう
- 9. 「温泉・入浴」を世界に広めるために
- 10. 「入る前」にしっかり水分・イオン補給



在庫に限りはありますが、無料で配布していますので(送料は着払いでご負担いただきます)、ご興味のある方は、必要部数とお届け先をご記入の上、お問い合わせください。

お問い合わせ先 : info@jph-ri.or.jp

(後藤康彰)

=====

3. 【コラム】 「入浴剤×イオン飲料」強カタッグ結成へ

(後藤康彰)

=====

10月17日に東京ミッドタウンで開催された、「入浴・睡眠・水分補給」でセルフケアを高める・・・がテーマのバスクリン×ポカリコラボのプレスセミナーに行ってきました。

根来先生(ハーバード大)の基調講演は、「老けない、太らない、病気になるない」には、時計遺伝子を整えた生活が重要で、身体の再生を図る「適切な睡眠」を得るためにも、「入浴」また「適切な水分補給」が必要とのお話がわかりやすく解説されました。

バスクリンの石川さん、大塚製薬の濱田さんのプレゼンは、説得力ある科学的根拠に基づくもので、お風呂文化が正しく世界発信されるのに、強カタッグが結成されたなあ。と、わくわくしたセミナーでした。

(後藤康彰)

=====

4.【コラム】 まろやか&すべっ..な温泉で「湯ごり」を。

榊原温泉:三重県

=====

三重で行われた日本公衆衛生学会の帰り。

せっかく来たのだから、温泉に入らずして帰るわけにはいきません。

訪れたのは榊原温泉。万葉の時代から伊勢の入り口として「湯ごり」(身を清める)の地として、また清少納言の枕草子にも登場する温泉として知られていますが、僕にとっては初訪問です。

近鉄榊原温泉口駅から車で15分ほど揺られて、目指したのは湯元榊原館。
温泉療法専門医の前田真治先生(国際医療福祉大)のご実家でもあります。

美肌の湯として知られるこちら、湯ざわりはどんなだろうと興味深々でした。
入ってみると..ぬるめの源泉はとっても心地よく、僕的には「まろやか&すべっ」
な感触。

たっぷり満喫させていただきました。

..と書いてみたものの、facebook でみなさんが表現してらっしゃる湯ざわり

..これでいいのかまったく自信はありません。

先輩諸氏。ご教示よろしく申し上げます。

(後藤康彰)



※このメールは、温泉医科学研究所のホームページでメルマガ配信登録を
いただいた方、温泉利用指導者・温泉入浴指導員受講者で、メルマガ配信を
希望された方、名刺交換をさせていただいた方、アンケートをされた方に
お送りしております。

配信がご不要な方は、お手数ですが下記 URL にアクセスしていただき、
「メルマガ解除」をお願い申し上げます。

解除 URL : %url/http:out:stop%

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主席研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

(c)Japan Health & Research Institute. All rights reserved