

## 温泉と健康～体温上げて免疫 UP～

コース・専攻： 健康ライフ

グループ名： Hot Springs

メンバー：大原美也子 金岡久仁香 木下美智子 重友正一 東条国広 丸山栄子

私達は病気や加齢によって起こるさまざまな不調を「温泉効果で楽しみながら改善したい」との思いから「温泉と健康～体温上げて免疫 UP～」をテーマとすることに決定しました。自分たちが温泉の泉質や温泉地の周りの環境などを実体験して検証していき、そこで得た「健康寿命をのばせる」情報を発信できるように取り組みました。

- ① 温泉効果で体温を上げて免疫細胞を活性化させることで、疲労回復や生活習慣病の改善につながることはできるのか？
- ② 未病の段階で自然治癒力を温泉で高めると「健康寿命」をのばせるのか？
- ③ 温泉で心身をリセットすることで、老化予防や若さの維持ができるのか？

その結果は、温泉大国日本の恩恵を大いに利用して、お仕着せではない自分たちが実際に体験したからこそ分かったことは「温泉効果で改善できる」でした。

日帰り温泉や町中の銭湯でも十分な改善効果がえられます。また自宅のお風呂でも工夫しだいで簡単に温泉効果を楽しめます。入浴剤・アロマオイル・塩・酒・ヨモギなどの薬草でも体温を上げることができ、温泉と同様の効果が期待できることも分かりました。

たまには温泉旅行で「上げ膳据え膳」を満喫して、明日からの英気を養いましょう。

いま高齢者を取り巻く環境は著しく変化してきています。医療費も高額化してきています。また、がん、認知症、うつ病、感染症などの回復困難な病気も増加しています。その改善策の一つとして「温泉が役立つ」との結論に至りました。

コロナ禍での自粛の時は人とのつながりも変化していました。そのような時こそ、一人でも楽しめて癒やされ、簡単に体温アップとリフレッシュがきる温泉を楽しみましょう。

温泉は免疫細胞を活性化させ、疲労回復や生活習慣病の改善にも効果があります。

人生 100 年時代、温泉で幸せを感じましょう。これからは病院に通うのではなく、温泉効果で楽しく健康を維持しましょう。

