No.6

温泉療養指導士宮尾の

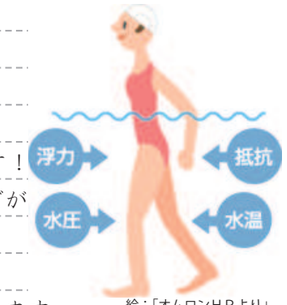
明日の健康コラム

オアーゾのおうち温泉　検索

第５話

「水中運動のメリット」

みなさんこんにちは。じめじめしてますね。クセ毛の自分には辛い時期になりました。
さて、今回は「水中運動」について少し触れてみたいと思います。
「水中運動」と言ってもなかなか意識して実践している方は少ないかもしれません。
自分も日々の生活に追われ、そこまではなかなか出来ていませんが…
ただ、水中では非常に多くの作用が体へと働く為、エクササイズにはもってこいなのです！
まず水中で体に影響する作用とすると、「水圧」、「浮力」、「抵抗」、「水温」、「水流」などがあり、温泉水の場合はさらに「成分」といった作用が影響してきます。



絵：「オムロンHPより」

「水圧」は筋肉の伸縮を促し、血流の流れの手助けになるので心臓負担軽減になります。
「浮力」は胸あたりまで入水すると約７割の重力が減少する為、関節への負担軽減になります。
「抵抗」は陸上と同じ運動でも約28倍も抵抗を受けるため、自分に合った負荷での運動が可能です。
「水温」は水中の方が20倍以上もの速さで体温を奪うため、体内でのエネルギー生産が活発になり、エネルギーの消費を効率よく行うことができます。
「水流」は体の表面の揺れを起こし、マッサージ効果が絶大です。
「成分」は水の粘性や浮力等が変化する為、温熱効果や更なる運動効果、リラックス効果を生むことが可能です。
駆け足で簡単に説明しましたが、とにかく水中は、空気中と全く違う世界なので、体は色々な刺激を受けながら、運動を取り入れる事で、体の負担を軽減しながら効率よくエクササイズを行うことができるのです！
お近くで水中運動が出来る施設があれば、これからの季節にもぴったりなので是非一度トライしてみてください。
※実際に行う際は、体調などをよく把握し、無理なく行って下さい。

知らなきゃ損？

ちょっと気になる話。

第1話　その6　　硬水と軟水

「　水のおはなし　」

今回は、硬水と軟水のお話です。
　昔、南米のボリビア（サンタクルース）で家庭用の浄水器を設置した際に、「この地域は１週間も経たないうちにシャワーのノズル（小さい穴）が詰まってしまう」と困っておられました。日本国内でも「湯沸しポットの内側に白い付着物が短期間でついてしまう！」と言った声、これらは硬水（硬度の高い）の地域の特徴です。
　よく、「日本の水は軟水だから」とか「軟水はおいしい」とか耳にしますが、軟水っていったいどんな水のことなのでしょうか？
　軟水とは硬度数値の小さな水のことで、硬度（全硬度）というのは、カルシウム塩、マグネシウム塩の量を炭酸カルシウム（$CaCO_3$）の量に換算した数値です。日本の水道法で使われている硬度の指標はアメリカ硬度と呼ばれるもので、水道法第4条に基づく水質基準項目の39番目にカルシウム、マグネシウム等（硬度）300ｍｇ/Ｌ以下と規定されています。
　さて、日本各地の水道施設（浄水場、配水場）で、もっとも硬度の高い所はどこでしょうか？　　答えは・・・
下の地図、沖縄の伊豆味第１浄水場（国頭郡本部町伊豆味）で年間平均数値は214ｍｇ/Ｌという非常な硬水です。
　逆に、もっとも硬度の低い所は愛知県の笠寺山配水場（日進市）でその数値はなんと、7ｍｇ/Ｌという超軟水です。

↓低い！

硬度　日本一！

↑高い！

日本の全国的な平均値は50.916ｍｇ/Ｌで、
60ｍｇ/Ｌ以下を軟水と規定しているので
「日本の水は軟水」といっても間違いではないですね！

右ページに続く・・・・　→

［今月の誕生石］

無気力でやる気がない人、引っ込み思案な人におすすめのブレスレットです！！

・7月の誕生石・・・カーネリアン（日本語では紅玉髄（べにぎょくずい）といいます）
・産地・・・インド、南アフリカ、ブラジル、ウルグアイなど
・宝石言葉・・・喜び、リラックス、落着き、精神バランス、思慮深さ、復活、勇気、連帯

・効果・・・チャンスを掴む力を手にすることができるといわれており、恋愛から仕事まであなたにとっての「チャンス」を鋭く嗅ぎ分けることができるようになると言われています。
また、想像力が豊かになり、その想像を具体化する力も手にすることができるといわれているので、クリエイティブな仕事をされている方に人気となっています。
何事に対してもヤル気が起こらない・・・という方にもおすすめです。燃えるような魂でヤル気に溢れてきます。そのヤル気を何にぶつけるかもカーネリアンのサポートを受けながら見つけることができるようになるという思いが込められています。

女性用サイズ
15ｃｍ（内径）
価格￥2,900（税込）

男性用サイズ
17ｃｍ（内径）
価格￥3,900（税込）

※オペロンゴム使用。ご希望のサイズに調整いたします。

水晶
潜在能力。創造力、洞察力、願望達成。調和。あらゆる面での優れた浄化力がある。

マイナスイオンボール
原料の一部にラジウム鉱石を使用したセラミックボール。イオン化作用と遠赤外線の効果で血行を促進すると言われている。

ターコイズ
幸運を呼ぶ。トラブル回避。商人、旅人用の守護石。勇気とやる気。危険から身を守る。

第1話　その6　　硬水と軟水　続き

　私たち人間が生きている環境で、地面に浸透する前の「水」は、ほぼ硬度ゼロの軟水です。雨、雪、など空から降ってくる「水」も毎日呼吸で体内に採り入れている空気中の水分も！
　確認する簡単な方法は、除湿機に溜まった「水」、エアコンの室外機からポタポタ滴る「水」を調べてみて下さい。指示薬を使って検査すると見事な「軟水」ですよ。
　適度な硬度成分は微量ミネラルとして水のおいしさなどにも関係しています。ミネラルウォーターには硬度成分の表示がされていますので、「この水、おいしい！！」と感じる「水」があったら成分表を見て、自分好みの硬度を確認してみてはいかがですか？
　ちなみに kelsan（計算　水の硬度　と入力してサイト検索）というサイトではカルシウムとマグネシウムの含有量を入力すると「硬度」と「分類」を即座に計算して教えてくれます。計算機のＣＡＳＩＯさんのサイトです。

オアーゾ、「めだか飼い始めました・・・」

麦飯石と富士溶岩石
入れてみました・・・。

オアーゾ看板娘
「らぶ」３歳♪

冬の毛が抜けてすっきり♪
ぐっすり寝てま～すzzz

何の夢をみているのかな～
・・・うっすら笑ってま～す♪