

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1回「温泉医科学研究所」研究会議開催
 －浴槽浴・シャワーの比較、温泉地滞在の効果検証に向けて－
2. 【お知らせ】 温泉利用指導者養成講習会・単位ごとの一般聴講を募集します
 (日本健康開発財団)
3. 【お知らせ】 第4回SPA&WELLNESS JAPAN開催
4. 【コラム】 4代目。新時代の全年齢対応型銭湯へ動く
 (改正湯:大田区)

- =====
1. 【研究情報】 2013 年度第1回「温泉医科学研究所」研究会議開催
 －浴槽浴・シャワーの比較、温泉地滞在の効果検証に向けて－

=====

標記研究会議が、8月22日(木)に4名の連携研究者を招いて、日本健康開発財団で行われました。

お集まりいただいたのは中村好一教授(自治医科大学)、大塚吉則教授(北海道大学)、尾島俊之教授(浜松医科大学)と上岡洋晴教授(東京農業大学)。

昨年度からの当研究所の自主研究、
「入浴方法が心身にもたらす影響」
「温泉地滞在が心身にもたらす影響」
の進捗状況と今後の進め方についての意見交換が行われました。

「入浴方法が心身にもたらす影響」については、は3年目の基礎研究。
適切な入浴方法の医学的根拠の解明を目指しています。
本年度は、実験データの論文への取りまとめとともに、新たな実験計画を予定。

「温泉地滞在が心身にもたらす影響」は、2年目の応用研究。
引き続き大分県竹田市、栃木県那須塩原市等にご協力いただき、実証実験をすすめています。
去年のパイロットスタディから、今年は本格稼働となりそうです。

当研究所では、引き続き、「温泉・入浴等と健康づくり」に関する研究を推進してまいります。
「こんな研究してみたら面白いんじゃない」というみなさんのアイデアも大歓迎。
ぜひぜひお寄せください。

(後藤康彰)

=====

2. 【お知らせ】 温泉利用指導者養成講習会・単位ごとの一般聴講を募集します

(日本健康開発財団)

=====

標記講習会は、厚労省の「温泉利用に関する基礎的な知識及び技術に係る講習実施要領」
に準拠しており、これまで 404 名が修了しています。

今年の開催日程は、平成 25 年 10 月 9 日(水)～10 月 16 日(水)の 8 日間となっておりますが、
これまで、連続8日間であること、受講資格に制限があることから、ご興味をお持ちでもご希望に
添えない状況がつづいておりました。

そこで今回から、単位ごとの一般聴講を募集することといたしました。
カリキュラムは温泉医学をはじめ、講義・実習40単位(90分/単位)で構成されています。
ご興味のある単位がございましたら、1単位から聴講できますので、こちらをご覧ください、
お申込みください。

http://www.jph-ri.or.jp/shidousha_class22.pdf

聴講料は1単位 5,000 円ですが、当メルマガ読者、温泉入浴指導員の皆さまにつきましては、

1単位 3,000 円でご受講いただけます。

なお、講習会の詳細・会場のご案内につきましては、こちらをご参照ください。

<http://www.jph-ri.or.jp/guide/request02.html>

注：修了証等の発行はございません。

ご不明の点は、お問い合わせください。

お問い合わせ先： 電話：03-3668-1261(担当：水野・後藤)

(日本健康開発財団)

=====

3.【お知らせ】 第4回SPA&WELLNESS JAPAN開催

=====

標記イベントが、9月9日(月)～11日(水)に東京ビッグサイトで開催されます。

主催はUBMメディア株式会社、後援は経済産業省、観光庁、日本貿易振興機構。

9月9日(月)には、

基調講演「ニュー・サーマリズム(温泉の健康利用)の提言」

健康と温泉フォーラム合田常任理事

が行われます。入湯税の活用方法に関する今後のあり方などのお話もきけそうです。

今年着目しているのは、日本の温泉地におけるスパのあり方。

9月10日(火)の

「日本型デスティネーションスパへの挑戦」

星野リゾート星野社長、三井情報・総合研究所 R&D センター丸山さん

「独、仏に学ぶ日本型スパツーリズム考」

健康保養ネットワーク阿岸会長、温泉入浴指導員ジュアンドさん

も面白そう。星野さん・丸山さんにお招きいただいた異業種研究会は刺激的でしたし、

ヨーロッパに詳しい阿岸先生、ジュアンドさんのお話も示唆に富むものでしょう。

ご興味のある方は、会場でお会いしましょう。

詳しくは <http://www.spaandwellness.jp/ja/seminar/> をご覧ください。

(後藤康彰)

=====

4.【コラム】 4代目。新時代の全年齢対応型銭湯へ動く

(改正湯:大田区)

=====

「温泉入浴指導員養成講習会を銭湯でできたらどうだろう」
なんて声を受けて頼ったのが、「風呂デューサー」の毎川直也さん。
温泉入浴指導員でもある彼が勤務する、改正湯さんを訪ねました。

■改正湯

改正湯はJR蒲田駅から徒歩7～8分。日本でもっとも銭湯が集積する東京都大田区に
4代続く昭和4年創業の銭湯です。

特徴的なのは、この地域独特の黒湯(ナトリウム－炭酸水素塩冷鉱泉)と浴室壁面の水槽。
水槽には鯉が悠々と泳いでいて、お風呂につかりながら眺めることもできます。

そんな改正湯を4代目の小林千加史さんが大規模改築を行ったのは平成23年の12月。
黒湯に人口炭酸泉をあわせたり、微細気泡の白湯を導入したのに加え、お年寄りに配慮した
バリアフリー化を徹底。定期的にお年寄り向けに体操教室を実施したり、小さいお子さんを
対象とした浴育イベントにも力が入っています。

「銭湯を知らない人にも良さを知ってもらいたい」
という4代目と毎川さんのタッグにぐっときた訪問でした。
大田銭湯めぐり 2013 スタンプラリーは、9月9日開幕。
今年は制覇を目指します。

改正湯

URL: <http://www.kaiseiyokujou.com/>

(後藤康彰)

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. 第39回(平成25年度)研究助成:採択研究決定
(日本健康開発財団)

2. 【研究情報】 第38回研究助成研究
若年女性における月経前症候群(PMS)軽減に及ぼす早朝入浴の影響
安田女子大学 野瀬 由佳

3. 【お知らせ】 第3回(平成25年度)温泉入浴指導員養成講習会募集中
(日本健康開発財団)

4. 【コラム】 ポルトの旧市街をのぞむヴィノセラピーSPA
The Yeatman, Portugal

=====

1. 第39回(平成25年度)研究助成:採択研究決定
(日本健康開発財団)

=====

今年度の研究助成内容が決定しました。申請のあった26件の研究はいずれも興味深く、
このうち「温泉や入浴に関するテーマ」を中心に7件の研究が採択されました。
研究期間は、平成26年3月までで、成果報告会が都内で開催される予定です。

(順不同)

1. 「入浴が夜間血圧変動性および中心動脈圧変動性に与える影響に関する研究」

石川譲治(自治医科大学循環器内科)

2. 「関節液検査を用いた、変形性関節症に対する温泉療法の有効性に関する研究」

岩切健太郎(白庭病院関節センター)

3. 「温浴の保温効果と末梢血流量の検討ー温泉入浴と家庭用浴槽入浴の比較ー」

島崎博也(小山田記念温泉病院)

4. 「温泉による介入研究のためのチェックリスト「SPAC」を用いての先行研究の評価

: 今後の研究方法の課題」

上岡洋晴(東京農業大学地域環境科学部)

5. 「休日の身体運動と温泉入浴による労働者のストレス軽減効果の解明」

志村広子(日本体育大学 日体大総合研究所)

6. 「人材交流を目的とする温泉利用指導者・入浴指導員のネットワーク構築の取り組み」

池山香(新潟大学大学院教育学研究科)

7. 「日本の温泉の総合研究・教育振興システムの構築研究」

合田純人(健康と温泉フォーラム)

=====

2. 【研究情報】 第 38 回研究助成研究

若年女性における月経前症候群(PMS)軽減に及ぼす早朝入浴の影響

安田女子大学 野瀬 由佳

=====

■ 日中の月経前症候群(PMS)を軽減を探って

女性のPMSには、乳房のはり、むくみ、下腹部の痛み、冷えなどの身体的症状、イライラや憂鬱などの精神的症状などが知られ、こうした症状は、ストレスの蓄積や就労意欲の低下につながる可能性が考えられます。

標記研究は、入浴の静水圧効果や温熱効果に着目し、「早朝入浴がもたらすPMSへの影響」を

検証することを目的に実施されたものです。

被験者はPMSを有する若年女性7名で、早朝に入浴を行う場合(20分)と行わない場合の心身の状態の変化が比較されました。

その結果早朝入浴を行った場合、行わなかった場合に比べ、夕方(18時)までふくらはぎ周囲径が有意に細いことがわかりました。つまり、入浴の静水圧効果が日中の下肢の循環血流量を維持させ、むくみを軽減させる可能性があることが示唆されました。

こうした知見は、日中のPMS軽減手段の1つとして、早朝入浴が役立つことを支持するものです。

=====

3. 【お知らせ】 第3回(平成25年度)温泉入浴指導員養成講習会募集中

(日本健康開発財団)

=====

本講習内容は、厚労省の「温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで4,667名が修了しています。

開催日程は、平成24年9月26日(木)～9月27日(金)の2日間。

会場は、JR神田駅より徒歩5分の千代田区立スポーツセンターを予定しています。

定員は30名で申し込み受け付けは、9月13日(金)までとなっています。

詳細は、ホームページをご覧ください。

<http://www.jph-ri.or.jp/guide/individual.html>

(日本健康開発財団)

=====

4. 【コラム】ポルトの旧市街をのぞむヴィノセラピースパ

The Yeatman Hotel, Portugal

=====

ポルトガル北部の歴史都市ポルト。ドウロ川を挟んだ対岸、ヴィラ・ノヴァ・デ・ガイアの丘は

ポートワインのボデガ(ワイナリー)が集積する、呑兵衛にとってはなんとも魅力的な場所です。そんな誘惑にかられながら、2013年 World Spa& Wellness Award(ヨーロッパ・ホテル部門)を受賞した、The Yeatman を訪れました。

■The Yeatman Hotel

The Yeatman は多くのボテガも所有するホテルで、丘陵の傾斜を利用して配された82の客室、屋外プール、温水プール、トリートメントルームからは、世界遺産ポルトの歴史地区の景観を一望することができます。

Sight, Sound, Scent, Touch and Taste と5感に配慮した空間構成はさすがでした。

スパはフランスのコーダリー社とパートナーシップを結んでいて、トリートメントのプロセスにワインや葡萄の要素を取り入れているのが評判。葡萄を使ったマッサージやワインラップの後、仕上げはワインのお風呂だとか。..うーんもったいないような(笑)。

Sight, Sound, Scent, Touch and Taste と5感に配慮した空間構成もさすがでした。

5日間の滞在プログラムは、トリートメントと食事、各種アクティビティがセットされていて、身体の外側からも内側からもきれいになりたい女性に、大きな支持を受けています。

見学もそこそこに向かったのはレストラン。

Best of Wine Tourism Award 2013 のレストラン部門を受賞したこちらはミシュランの星も取得。

お料理と絶妙なペアリングで出されるワインは地元産中心。

..グラスが空くとどンドン注いでもらえるので、つつい。。。。

The Yeatman

URL: <http://www.the-yeatman-hotel.com/en/>

(後藤康彰)

-----2013/07/25/Vol.0028

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. 【活動報告】 平成 25 年度温泉利用型健康増進施設連絡会総会開催
(日本健康開発財団)

- 2. 【お知らせ】 第 2 回(平成 25 年度)温泉入浴指導員養成講習会終了
(日本健康開発財団)

- 3. 【コラム】 「世界一美しいビーチ」に最寄りのタラソセンター
Talaso Atlantico, Spain

- 4. 【コラム】 湯気で眼鏡が曇ります
礁溪温泉:台湾

=====

- 1. 【活動報告】 平成 25 年度温泉利用型健康増進施設連絡会総会開催
(日本健康開発財団)

=====

平成 25 年 7 月 24 日に、東京都千代田区丸ビルカンファレンススクエアにて、
標記総会が開催されました。

温泉利用型健康増進施設は、一定の要件を満たした施設を厚生労働大臣が認定するもので、
「温泉を活用した健康づくり」の場として、現在全国に 19 施設が認可を受けています。

今回は、ラフォーレ天童のぞみ(山形県天童市)、江の島アイランドスパ(神奈川県藤沢市)、
まほろばマインズ三浦(神奈川県三浦市)、クアハウス津南(新潟県津南町)、クアハウスかけゆ
(長野県上田市)の施設関係者が集まり、昨年度の事業報告、今年度の事業計画を話し合いました。
また、各施設の取り組み、医療費控除制度の普及についての意見交換が行われました。

また、厚生労働省がん対策・健康増進課課補佐にお越しいただき、「健康寿命をのばしましょう」を
スローガンとするスマートライフプロジェクトを推進する拠点としての期待が述べられました。
スマートライフプロジェクト: <http://www.smartlife.go.jp/>

各施設の取り組みについては、今後のメールマガジンで御紹介していきます。

=====

2. 【お知らせ】 第2回(平成25年度)温泉入浴指導員養成講習会終了

(日本健康開発財団)

=====

平成25年7月20～21日に東京YWCA(東京都千代田区)にて、標記講習会が開催され、新たに20名が講習会を修了されました。(全修了者:4,667名)。

今回も多彩な受講者のみなさんにお集まりいただきました。

温泉地からは箱根、熱海、龍神、温泉津、長湯、指宿温泉のみなさん。長湯の工藤さんからは、保養プログラムをご紹介いただきましたし、温泉津の内藤さんには薬師湯の魅力を語っていただきました。

熱海芸妓のまゆみさんは、「お座敷で温泉と健康講話をご披露したい」とのこと。

企業では入浴前後の脱水予防を模索する飲料メーカー、ヘルスツーリズムに携わる研究者、バスグッズ専門のネットショップを運営する方々も。別府八湯温泉道をクリアされた温泉名人、毎週温泉を訪問されるみなさんのお話も私にとって大変刺激的なものでした。

次回開催は、平成25年9月26日(木)～27日(金)の2日間。

会場は東京都千代田区立スポーツセンターとなっています。

申し込み受け付けは、9月13日(金)まで。

詳細は、ホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp/guide/request01.html>

(後藤康彰)

=====

3. 【コラム】「世界一美しいビーチ」に最寄りのタラソセンター

Talaso Atlantico, Spain

=====

「世界で一番美しいビーチに選ばれたことがある」

と、スペインガリシア州ビーゴ大学の研究者エヴァさんに教わって、シエス諸島を訪ねました。
夏限定でビーゴから連絡船で沖に14km(40分)。
自然環境保全に配慮され、宿泊施設もありません(キャンプ可)。
1kmにおよぶ海岸線は透明度が抜群で、イギリスの雑誌に世界一と評価されたのにもうなずけます。ただし、冷たい水になれているヨーロッパ人も泳ぐのにはためらいがち。

■ Talaso Atlantico

スペイン最大の漁港がある都市、ビーゴから車で南へ40分。
大西洋を臨む丘に、3km 沖から運ぶ海水を活用したタラソセンターが、Talaso Atlantico です。
ご案内いただいたのはビーゴ大学で物理療法を専門とするレヒト教授。
34°Cに設定された海水プールを中心に、多様なプログラムが組まれています。
海藻、海泥を活用したトリートメントや各種水治療法も完備。大学での研究成果と連動するサービス提供体制が整えられています。
ガリシアはスペイン屈指の海の幸の宝庫。施設内のレストランにはタコのガリシア風や、サンブリーニャ(小さなホタテ貝)といった新鮮な魚介が並びます。
ガリシア特産アルバリーニョ100%の白ワインにピタリとはまります。

Talaso Atlantico

URL: <http://www.talasoatlantico.com/en/>

(後藤康彰)

=====

4. 【コラム】 湯気で眼鏡が曇ります

礁溪温泉:台湾

=====

礁溪温泉は台北からバスで1時間弱のところにあります。鉄道でも行けるのですが、少し遠回りをするので時間がかかり、しかもバスより少し割高です。台湾東部への旅にバスはお勧めです。

さて、礁溪温泉に14時ごろ着いた私は温泉街の公園にある無料公共浴場に早速、入浴。
無料なだけあり、入浴客は多く、浴場のそばで洗濯するなど日本との入浴マナーの違いにびっくり。
泉質のよいであろう注ぎ口付近で入浴すると、とても熱い。あまりがまんするのも体によくないので適度に浸かって、外に出ました。
温泉の泉質は炭酸水素ナトリウム泉。

このまま目的地の花蓮に行くのも早いので、街を散策すると、眼鏡屋を発見。台湾の眼鏡屋はどういう品揃えかと思い、冷やかして入店する。しかし、日本製ばかりで、しかも、物価の安い台湾での値段は日本の眼鏡とあまり変わらない約7～8千円でした。

店員に台湾のメーカーが作った眼鏡がありますかと尋ねると、1種類のみ在庫有り。青ぶちのプラスチック製で、今使用している眼鏡です。結構な買い物でしたが、テンプルにはメーカー名と「手工の製造」と書かれた怪しい日本語があります。その文字に魅かれました。

自分への土産として購入後、その眼鏡を早速かけて、温泉街に出ると、川から温泉の湯気が立ち昇っており、一瞬、整備された街並みに、ここは台湾ではなく日本の温泉街にきたような錯覚を起こしました。

(温泉入浴指導員 濱林伸匡)

-----2013/07/05Vol.0027

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38回研究助成研究

休日の身体運動と温泉入浴が労働者の心身に与える影響
日本体育大学 志村広子

2.【お知らせ】お風呂でたのしい健康づくり～健康入浴法～DVD完成

(日本健康開発財団)

3.【お知らせ】10月9日～16日:第22回温泉利用指導者養成講習会募集中

(日本健康開発財団)

4.【コラム】笑顔が灯るわけ

=====

1. 【研究情報】 第 38 回研究助成研究

休日の身体運動と温泉入浴が労働者の心身に与える影響
日本体育大学 志村広子

=====

■温泉地への短期滞在が日常生活のもたらす影響評価に向けて

標記研究は、

温泉地への週末短期滞在が、日常生活における疲労や気分を与える影響を把握することを目的に、週末を挟む前後2週間のデータを測定・比較したパイロットスタディです。

対象は40代男性4名。測定された気分と身体症状は、「疲れた」、「眠気」、「心理的ストレス」、「抑うつ」、「不安」、「頭痛・頭重」、「腹痛」、「集中できない」の8項目。スマートフォンで1日5回回答を求められました。

その結果、平日に気分や身体のネガティブな自覚症状が強い場合、休日に身体運動と温泉入浴を行うことで、それらが緩和・改善される可能性があることが示されました。

これまで、滞在前後の状態を比較した研究は多くありましたが、長いスパンでのデータを比較したものはあまりありませんでした。被験者を増やした場合、滞在プログラムが異なる場合の検討等が実施され、効果的なプログラムづくりに資するデータが得られることが期待されます。

=====

2. 【お知らせ】 お風呂でたのしい健康づくり～健康入浴法～DVD 完成

(日本健康開発財団)

=====

当研究所早坂所長(著作・監修)のDVD。
「お風呂でたのしい健康づくり～健康入浴法～」

が完成しました。

お風呂で健康づくりをするための正しい入浴法をわかりやすく解説したもので、ご自身の健康づくりに役立てていただくとともに、温泉や入浴にお仕事に関わる方にも役立つ内容となっています。

内容は5部構成、

1. 入浴の身体的影響
2. 安全な入浴方法
3. 入浴のタイミングと注意事項
4. 入浴で起こりうる体調不良
5. 安全入浴7か条

税込 1,500 円(キャンペーン期間は送料無料)。

詳細は、ホームページをご覧ください。http://www.jph-ri.or.jp/dvd_sales/

(日本健康開発財団)

=====

3. 【お知らせ】 10 月 9 日～16 日:第 22 回温泉利用指導者養成講習会募集中

(日本健康開発財団)

=====

本講習内容は、厚労省の「温泉利用に関する基礎的な知識及び技術に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで 404 名が修了しています。

開催日程は、平成 25 年 10 月 9 日(水)～10 月 16 日(水)の 8 日間。

年間1回のみ行っている講習会ですので、この機会にご受講ください。

申し込み受け付けは、9 月 27 日(金)までとなっています。

詳細は、ホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp/guide/request02.html>

(後藤康彰)

=====

4.【コ ラ ム】 笑顔が灯るわけ

小山田記念温泉病院, 三重

=====

吹き抜けのアトリウム空間に、太陽の光がきらきらと。ふんだんな植栽近くの足湯・飲泉設備には談笑する人々。取り囲むようにオレンジが鮮やかなパラソルのカフェ。売店。一歩踏み入れた最初の印象は、南国のリゾートホテルかショッピングモールのアメニティ空間のよう。

6月28日に、三重県四日市市にある小山田記念温泉病院(川村直人理事長)で見学の機会をいただき、講演までさせていただきました。

同病院は「福祉と医療の地域づくり」を掲げ、1986年開院。敷地内の「小山田温泉」を活用したリハビリテーションに力が注がれています。泉温56.8℃のアルカリ性単純温泉で、湧出量は860リットル/分と豊富。

多目的温泉プールを用いたリハビリテーションが行われているほか、患者さんの入浴や通所のご利用、周辺の福祉施設群(特別養護老人ホーム、グループホーム、ケアハウス、デイサービスセンター)でも温泉が使われています。隣接する小山田温泉地域交流ホームでは、一般利用者の温泉利用も可。

温泉療法医・温泉療法専門医、理学療法・作業療法に携わる皆さんの研究活動も盛んで、出口晃先生(温泉療法専門医)の研究では、温泉利用の疼痛、食欲、睡眠の改善効果が実証されています。

去年には病院の周りをぐるりと1周するリハビリ用遊歩道も整備されています。明るく真摯なスタッフ、開放的な空間演出に加え、温泉リハ・温泉療養が、患者さん・入所・通所のみなさんの笑顔が灯す理由になっているんだなあ・・と感じた訪問でした。

小山田記念温泉病院 URL: <http://www.syutaikai.jp/top.htm>

(後藤康彰)

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】 研究年報34を発刊しました。Web でもご覧いただけます。
(日本健康開発財団)

2. 【お知らせ】 大塚吉則教授が日本温泉気候物理医学会理事長に就任
(後藤康彰)

3. 【お知らせ】 第1回(平成25年度)温泉入浴指導員養成講習会終了
(日本健康開発財団)

4. 【コラム】 椰子の木の高さが基準
Koh Samui, Thailand

- =====
1. 【研究情報】 研究年報34を発刊しました。Web でもご覧いただけます。
(日本健康開発財団)

=====

日本健康開発財団では、標記研究年報を発刊いたしました。昨年度の助成研究9本と、
自主研究2本を掲載していて、当研究所設立後は初めての年報となります。

助成研究・自主研究ともに、「温泉・入浴」を鄭まとした基礎・応用研究となっていて、
生活場面での入浴方法に役立つ研究、保養地でのプログラムづくりに応用できる研究、

浴槽の作用に着目した研究、疾病予防につながる研究等となっています。

当研究所のホームページにPDFを掲載いたしましたので、ご興味のある方はご覧ください。

URL: <http://www.onsen-msrc.com/index.html>

また、現在募集中の研究助成は、2013年6月30日(日)締切となっています。採択研究は、来年発刊の研究年報35に掲載されますので、「温泉や入浴に関するテーマの研究」のご応募お待ちしております。

URL: <http://www.jph-ri.or.jp/research/index.html>

(後藤康彰)

=====

2. 【お知らせ】 大塚吉則教授が日本温泉気候物理医学会理事長に就任

=====

5月25日に、北海道大学の大塚吉則教授が、日本の温泉医学を牽引する日本温泉気候物理医学会の理事長に就任されました。おめでとうございます。

大塚先生には、当研究所の研究活動にも連携研究者として参画いただいて、研究の方向性や進め方にもアドバイスをいただいております。

先生のますますのご活躍と学会の発展をお祈り申し上げます。

先生のごあいさつはこちら。

温泉気候物理医学会 URL: <http://www.onki.jp/about/greet/>

また、同学会社員総会において、当研究所早坂所長が編集委員会委員に、私が広報・情報委員会副委員長を担当させていただくこととなりました。

同学会の発展は、日本の温泉・入浴文化を世界に周知する上で非常に重要な位置づけです。

微力ながら学会の発展に貢献できるよう、努力してまいろうと思います。

(後藤康彰)

=====

3. 【活動報告】 第1回(平成25年度)温泉入浴指導員養成講習会終了

(日本健康開発財団)

=====

平成 25 年 6 月 6～7 日に東京都千代田区立スポーツセンターにて、標記講習会が開催され、新たに 15 名が講習会を修了されました。(全修了者:4,647 名)。

今年度はじめての講習会もみなさんツワモノぞろい。

3 年間で 300 か所の温泉地を訪ねられた方、メディアで温泉に携わってらっしゃる方、温泉地でのアウトドアアクティビティや温泉を使った商品開発をなさってらっしゃる方などなど。グループワーク「健康保養プログラムづくり」では、ヘルスツーリズムのあり方について突っ込んだディスカッションが行われたチームもありました。

全日程終了後に記念撮影をパチリ。その後有志とスタッフで焼き鳥屋さんに向かい、温泉談義を。いやあ。仕事ながらすっかり楽しませていただきました。

Facebook には、温泉利用指導者・温泉入浴指導員のグループもできてますので、今後みなさんの交流が進むことも楽しみにしています。

次回開催は、平成 24 年 7 月 20 日(土)～7 月 21 日(日)の 2 日間。

会場は東京都千代田区(東京YWCA会館)となっています。

申し込み受け付けは、7 月 12 日(金)まで。

詳細は、ホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp/guide/request01.html>

(後藤康彰)

=====

4. 【コラム】 椰子の木の高さが基準

Koh Samui, Thailand

=====

人それぞれ、お気に入りのリゾート・・・があると思いますが、僕のお気に入りにはタイのサムイ島。バンコクから1時間のフライトでたどりつく、タイ有数のスパが集積するビーチリゾートです。

タイ有数のスパ・・・といいましても、僕の利用するのはもっぱらビーチのおばちゃんにお願いする足マッサージ。海風を感じながらイタイ、イタイと60分。すっきりさわやか800円也。

ハワイでもなくグアムでもなく、なぜサムイが好きなんだろう・・・とっていましたが、

「ナルホドネ」

と思わされたのが、先日ツーリズムの専門家にうかがったお話。

「サムイでは、椰子の木の高さが基準。椰子の木より高い建物を建てちゃだめなんですよ」

そっか。空が広いと思ったのも、なんだか開放感があるなと思ったのも、視界を遮る人工的な建物が目に入らなかったのか。

リゾートは温泉やスパだけじゃなく環境全体を5感で感じるものなんだなあと納得。

..いや。もうひとつ思いあたるのは、

....タイのリゾートは、ビーチでビール飲んでもOKってことなんですけどね。。。。

<http://www.kohsamui.com/>

(後藤康彰)

-----2013/06/05/Vol.0025

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.【活動報告】第78回温泉気候物理医学会総会・学術集会報告
地球のめぐみー温泉の安全な活用を科学するー
- 2.【研究情報】第2回(平成25年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始
(日本健康開発財団)
- 3.【コラム】湯遍路「別府八湯温泉道」2段ゲット

別府八湯:大分県

4.【コラム】噂どおりに、まるでプールのように

金崙温泉:台湾

=====

1.【お知らせ】第78回日本温泉気候物理医学会総会・学術集会報告
—温熱医学の新たな展開と挑戦

=====

5月24(金)～25(土)に開催された、伝統ある標記学会に参加してきました。
開催地は日本最大の温泉地大分県別府市。
大会会長は九州大学別府病院の牧野直樹先生で、メインテーマは、
「温熱医学の新たな展開と挑戦」。

最も注目を浴びたトピックの1つは、前田豊樹准教授(九州大学病院別府病院)が講演され、
報道でも大きく取りあげられた、
「別府市高齢者における温泉利用の実態と既往歴との関連の調査について」。
65歳以上で「毎日温泉を利用する人」は、脳卒中、心筋梗塞・狭心症にかかる比率が少ない、
との結果が示されました。
しかし、毎日温泉に1回は入る人・・・は、約半数だとか。おそろべし別府。

当研究所からは温泉・入浴についての演題を2つ発表し、関係者との議論を重ねました。

○「入浴方法が睡眠の質に与える影響」(後藤康彰)

「浴槽入浴」と「シャワー浴」を2週間実施し、睡眠脳波を計測した介入研究。
「継続的な浴槽入浴」が、「良質な睡眠」と関連。(睡眠第1周期のδ波パワー値の増加傾向)

○「一般住民における医療機関外での温泉療法の利用頻度」(早坂信哉)

一般住民の(医療機関以外での)温泉療法の利用現状についてのインターネットアンケート調査。
「温泉療法利用者」は5.5%。利用目的は「癒し・リラックス」(男38.8%、女60.0%)、「健康の維持増進」
(男35.3%、女28.3%)が多く、医師の関与は少ないことが示唆された。

研究の発表内容については、お気軽にお問い合わせください。

(後藤康彰)

=====

2. 【お知らせ】 第2回(平成25年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始
(日本健康開発財団)

=====

今年度2回目の標記講習会の募集が始まりました。

本講習内容は、厚労省の「温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで4,632名が修了しています。

開催日程は、平成24年7月20日(土)~7月21日(日)の2日間。

会場は東京都千代田区(東京YWCA会館)となっています。

申し込み受け付けは、7月12日(金)まで。

詳細は、ホームページをご覧ください。

<http://www.jph-ri.or.jp/guide/index.html#Inline01>

=====

3. 【コラム】 湯遍路「別府八湯温泉道」2段ゲット
(大分:別府八湯)

=====

別府を訪れた..からには、湯遍路しないわけにはいきません。

メルマガ18号でご紹介した、「別府八湯温泉道」。

88の外湯を巡れば与えられる、「温泉名人」の称号を目指して、スパポートとタオルを片手に、ひたすら外湯をまわります。

今回はスパポートを忘れてきてしまい、1湯目からやりなおし。

別府の顔でもある竹瓦温泉(創業1879年)からスタートして、駅前方面をひとまわり。

鉄輪方面をぐるっとまわり、瓢箪温泉では、張り出された歴代名人の画像を眺めてきました。

その数4,000名近く。

最年少名人は、2カ月で両親と湯遍路をはじめ、10ヶ月で名人になったのだとか。

学会の合間に、3日間で16湯まわり、なんとか2段をゲットしました。

名人まではあと72湯。
まだまだ駆け出しの小僧であります。

(後藤康彰)

URL: <http://onsendo.beppu-navi.jp/>

=====

4. 【コラム】 噂どおりに、まるでプールのように

(台湾:金崙温泉)

=====

「噂どおりに、まるでプールのように」

11月23日の夕暮れ時、私は高雄発花蓮行き普通列車から金崙駅で下車し、タクシーで5分の集落にポツンとある金崙温泉の安宿に到着しました。

金崙温泉は台湾東部の台東県にあるパイワン族の集落にある温泉で、台北から列車で約半日かかる辺鄙な町です。発展目覚ましい台湾において、台北などの都会に住む人にとっては、郷愁にひたることのできる場所とのこと。

宿に着いて、荷物を下ろし、入浴の準備にとりかかります。

今回が私にとって初めての台湾旅行なので、事前に調べると、台湾では公共の温泉に入浴する際は水着を持参しなければなりません。

それから、屋外にある浴場に行ってみると、黒い浮き輪が数個あり、浴槽の広さは約10平米、深さは腰の高さまでであろうかと思われたので、私は思わず水泳前の準備みたく、ついラジオ体操をしてしまいました。

桶がなかったので、プールに入る時のように、手で湯をすくい、足や胸などの体の各所にかけます。それから入浴。41℃か42℃の適温でありましたが、じっと入浴するのも、つまらないうえ、水着を着ていることもあり、平泳ぎをして、温泉を満喫しました。

そのプールのような浴場には、日よけの黒い布が干されたシーツのようにかけられており、その布のだれている具合が、田舎の雰囲気をもよおし出すものとなっていました。また、平泳ぎをしながら上を仰ぐ私は柳の枝を見る蛙の様と重なり、愉しさを覚えました。

(温泉入浴指導員 濱林伸匡)

メルマガ前号でご案内しました今年の研究助成。

読者の皆さまから、

「どのような研究が対象となりますか？」

「大学に所属していないと応募できませんか？」

とのお問い合わせをいただいています。

研究テーマは、募集要項では

(1)温泉療法等に関する研究

(2)温泉療法等を導入した保養システム等に関する研究

(3)その他、財団事業に関連し、国民の健康づくりに関する研究

と、かたい表現になっていますが、

「温泉や入浴に関するテーマ」

と広くとらえていただいかまいません。

「基礎的な医学研究」だけでなく、「温泉地をフィールドとした介入研究」

ももちろん対象となります。

また、応募資格も必ずしも大学の研究室に所属している必要もございませんので、

2013年6月30日(日)までに、ふるってご応募ください。

URL: <http://www.jph-ri.or.jp/research/index.html>

(後藤康彰)

=====

2. 【研究情報】 第 38 回研究助成研究

全身渦流浴が心臓自律神経系調節及び動脈硬化度指標に及ぼす影響

香川大学 吉岡哲

=====

■全身渦流浴の効果を探って

近年の温浴施設には、動水圧を用いたもの等さまざまな浴槽が導入されていますが、安全かつ効果的な入浴を実施するには、それぞれの浴槽がどのような効果をもたらすか把握することが重要です。

著者が今回その効果を明らかにしようと検討したのは全身渦流浴で、

「一過性の全身渦流浴が動脈硬化度指標を改善する」

を仮説として、実験が行われました。

#動脈硬化度指標には、(上腕一足首館脈波伝播速度:baPWV)が用いられました。

その結果全身渦流浴は、

- (1) 入浴中、心拍数・血流量を増加させる
 - (2) 浴後、心拍数・動脈硬化度指標を低下させる傾向にある
- ことが示されました。

被験者の数が少ないこと、継続利用ではなく一過性利用であることを配慮する必要がありますが、全身渦流浴の利用方法を考える上で、重要な知見が得られたと考えられます。

=====

3.【お知らせ】 帰れないヨツパリイたちへ？

第 78 回日本温泉気候物理医学会市民公開講座のご案内

=====

第 78 回日本温泉気候物理医学会の開催がいよいよ来週です。

今回は、牧野直樹大会長(九州大学病院別府病院教授)が座長をつとめられる市民講座(無料でどなたでも受けられます)を、ご案内いたします。

温泉医学の第一線で活躍される前田先生、光延先生のお話に加え、帰ってきた酔っ払いでおなじみの、きたやまおさむ先生のお話も披露されます。

是非お立ち寄りください。

日程： 5 月 26 日(日) 14 時～16 時

会場： 別府国際コンベンションセンタービーコンプラザ 国際会議室

講演： 炭酸泉で健康でスマートな生活をしよう (前田真治:国際医療福祉大学教授)

温泉を活用した健康増進 (光延文裕:岡山大学大学院老年医学教授)

帰れないヨツパリイたちへ (きたやまおさむ:九州大学名誉教授・精神科医)

(後藤康彰)

=====

4.【お知らせ】 温泉入浴指導員講習会団体申し込みのご案内

—温泉地・地域出前開催の Web 受付はじめました—

(日本健康開発財団)

=====

本講習内容は、厚労省の「温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで 4,632 名が修了しています。

講習会は、東京では2か月に一度定期開催していますが、昨今温泉地や地方開催のお問合せをいただく機会が多くなりました。

将来的には、定期的な地方開催も視野に入れていますが、現段階では、個別のお問合せに応じて、講師派遣・出前講習会を実施しています。

団体開催の大きなメリットは、保養プログラムづくり実習を実際のフィールドで実施できること。温泉地の魅力をあらためて共有する機会にもなります。

このたび、Web での受付をはじめましたので、詳細は、ホームページをご覧ください。

<http://www.jph-ri.or.jp/guide/group.html>

-----2013/05/02/Vol.0023

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】 入浴方法が睡眠の質に与える影響

—「湯船につかる入浴」が、より質の良い睡眠に寄与—

(後藤康彰)

2. 【研究情報】 第 38 回研究助成優秀研究

温浴プログラムによるがんリスク低減の試み

ソアラメディカル 奴久妻 智代子

3. 【研究情報】 第 78 回日本温泉気候物理医学会 in 別府(5 月 23～25 日)

— 温熱医学の新たな挑戦と展開 —

4. 【おしらせ】 第39回(平成25年度)研究助成募集開始(日本健康開発財団)

=====

1. 【研究情報】 入浴方法が睡眠の質に与える影響

— 「湯船につかる入浴」が、より質の良い睡眠に寄与 —

(後藤康彰)

=====

■ 「湯船に浸かる入浴」と良質な睡眠との関連

世界中で「湯船に浸かる入浴(温浴)」を日常的に実施している民族はそれほど多くありません。当研究所では、「日本人の入浴習慣」と「健康」との関連をテーマとした研究を行っていますが、昨年度は、「睡眠」に焦点をあてた研究を実施しました。

夏季シャワー浴だけを実施する被験者に、「湯船に浸かる入浴」と「シャワーだけの入浴」を2週間続けてもらうランダム化比較試験を9月～10月にかけて実施し、試験前後の睡眠時脳波を検討しました。

その結果、熟眠度や眠りの深さと関連することが知られている、睡眠第1周期のデルタ波(徐波)が、「湯船に浸かる入浴」群で増加傾向が認められました。

つまり、「継続的な湯船に浸かる入浴」が、良質な睡眠と関連することが示唆されました。

研究成果は5月に実施される、第78回温泉気候物理医学会学術集会(別府)等で発表し、論文化することを予定しています。

(後藤康彰)

=====

2. 【研究情報】 第 38 回研究助成優秀研究

温浴プログラムによるがんリスク低減の試み

=====

■温浴のがんリスク低減の実証に寄与する

標記研究は、

「全身温浴がもたらす細胞環境への作用が、がんリスクの低減に有効か否か」
について検討されたもので、指標には遺伝子発現解析が使われています。

全身温浴は、直腸温+2.2~2.5°C、温浴時間は約 60 分で、体温を+2°C(39.0~39.5°C)
とする方法がとられています。被験者は健常者 2 名とがん患者 2 名で、期間は 1 ヶ月間、
合計 8 回の施術が行われました。

研究成果として、全身温浴による体温上昇が血流を介して細胞環境に作用することで、
遺伝子発現解析を指標とするがんリスクを低減できる可能性が示唆されました。
また、週に 2 回、1 ヶ月、計 8 回を基本プログラムとする全身温浴は、顆粒球増多を招かずに、
Th1、あるいは NK の活性を増強することが改めて確認されています。

#Th1、NK 活性:免疫力の指標の 1 つ

研究助成発表会では、こうした成果が、
「温浴のがんリスク低減の実証に寄与する」
と高く評価され、平成 24 年度第 38 回研究助成の優秀研究に選出されました。

=====

3.【研究情報】第 78 回日本温泉気候物理医学会 in 別府(5 月 23~25 日)
温熱医学の新たな挑戦と展開

=====

第 78 回日本温泉気候物理医学会の開催が近づいてきました。
今年のテーマは、「温熱医学の新たな挑戦と展開」で、大会長は九州大学病院別府病院の
牧野直樹教授がつとめられます。

5 月 24 日(金)9:05~に予定されている牧野先生の会長講演では、

「温泉の作用である温熱効果と抗老化作用」
について、これまでわかってきた研究成果や今後の挑戦について概説されます。

当研究所からの演題は、

後藤康彰：入浴方法が睡眠の質に与える影響(5月24日 13:00～)

早坂信哉：一般住民における医療機関がいで温泉療法の利用頻度(5月24日 16:50～)

を発表します。

早坂、後藤ともに23日から別府入りしておりますので、みかけましたら是非お声だけください。

第78回日本温泉気候物理医学会 HP: <http://onki2013.umin.ne.jp/>

(後藤康彰)

=====

4. 【お知らせ】 第39回(平成25年度)研究助成募集開始(日本健康開発財団)

=====

■温泉療法等に関する研究テーマも対象に

標記研究助成の募集が始まりました。

対象となるのは、

(1)温泉療法等に関する研究

(2)温泉療法等を導入した保養システム等に関する研究

(3)その他、財団事業に関連し、国民の健康づくりに関する研究

のうち先進的、独創的な研究、かつ未発表のもので、内容によって温泉医科学研究所との共同研究も可能な研究を募集します。

応募期間は、2013年6月30日(日)まで。

詳細は、ホームページ <http://www.jph-ri.or.jp/> をご覧ください。

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】 日本温泉気候物理医学会優秀論文賞受賞
Bathing in Hot Water, Bathing in Japanese Style Hot Spring and Drinking
Green Tea May Contribute to the Good Health Status of Japanese
(後藤康彰)

2. 【研究情報】 第38回研究助成最優秀賞
地域住民の行動変容を目指した温泉資源と地域環境の活用による
保養モデルの開発
(新潟大学教育学部:村山敏夫)

3. 【お知らせ】 第78回温泉気候物理医学会プログラムのご紹介

=====

1. 【研究情報】 日本温泉気候物理医学会優秀論文賞受賞
Bathing in Hot Water, Bathing in Japanese Style Hot Spring and Drinking Green Tea
May Contribute to the Good Health Status of Japanese
(後藤康彰・早坂信哉・中村好一)

=====

このたび標記研究論文が、日本温泉気候物理医学会第18回優秀論文賞を受賞することとなりました。
この研究は、2,779人の生活習慣調査を元に多変量解析を実施して、「湯船に浸かる入浴・温泉利用・
緑茶飲用」が、栄養バランス・睡眠・運動等と同様に、健康への有効性があることを示したものです。

5月23日(木)～5月25日(土)に開催される、第78回日本温泉気候物理医学会において表彰が予定されており、受賞講演をさせていただくこととなりました。

座長は、長年ご指導賜っている鹿児島大学名誉教授の田中信行先生がつとめてくださいます。由緒ある賞を受賞させていただき、たいへん光栄に感じておりますとともに、賞に恥じぬよう、より一層研究活動に注力したいと考えています。

第18回優秀論文賞受賞講演

日時： 5月25日(土)11:20～11:40

会場： 別府国際コンベンションセンター

座長： 鹿児島大学名誉教授 田中信行先生

URL: <http://onki2013.umin.ne.jp/program.html#ron>

(後藤康彰)

=====

2.【研究情報】 第38回研究助成最優秀賞

地域住民の行動変容を目指した温泉資源と地域環境の活用による
保養モデルの開発

(新潟大学教育学部:村山敏夫)

=====

この度、第38回一般財団法人日本健康開発財団助成研究において、我々の研究プロジェクト「地域住民の行動変容を目指した温泉資源と地域環境の活用による保養モデルの開発」が最優秀賞を受賞させて頂きました。

日本健康開発財団及び審査委員の皆様には心より感謝申し上げます。

本研究の骨子は、地域住民の活動量増加に向けた地域資源の活用にあります。ここでいう地域資源が主に温泉となるわけですが、住民の活動量を増やすためにはその地域の地形や気候、または文化や風土、人材といったものまでを対象としなければなりません。

そこで我々は、県民の活動量を増やすことを目標に、その手段に運動や入浴をどのように組み込むことによって行動変容にアプローチすることができるかに取り組むこととしました。

昨年度は、term1と位置付け現状の把握のための取り組みを行いました。地域住民からのアンケート調査や活動量計測などです。この結果から導き出したキーワード i 人材育成、ii 人事交流、iii 情報発信、iv 環境・

資源の活用を基にしてモデル開発を進めます。

2年目となる term2 では、具体的にモデルを検証していくこととなります。モデルの構想には温泉利用指導者・温泉入浴指導員の資格活用も含まれています。温泉関連有資格者が、さらに活躍の幅を広げることが地域資源＝人材の活用だと考えています。今回の受賞によりプロジェクトに弾みがつきました。今年度がとても楽しみでなりません。

このプロジェクトはスタートしたばかりです。今後さらに展開していくわけですが、2年目はより多くの方々に関わって頂き、我々の想いを仕組みにしていきたいと考えます。仕組みづくりの実現には日本健康開発財団様、温泉医科学研究所様、そして温泉利用指導者、温泉入浴指導員の皆様のお力が必要となります。是非ともご協力いただきますようお願い申し上げます。

=====

3. 【お知らせ】 第78回温泉気候物理医学会プログラムのご紹介

=====

当メルマガ16号で概要をご紹介しましたが、5月23日(木)～5月25日(土)に大分県別府市で開催される標記学会のプログラムがウェブに公開されていますので、ご紹介させていただきます。

シンポジウムは2つ。

和温療法研究所長の鄭忠和先生・岡山大学大学院教授の光延文裕先生が座長をつとめられる

「温熱物理医学の新たなる展開」

と、小山田記念温泉病院内科部長の出口晃先生、労働者健康福祉気候富山産業保健推進センター所長の鏡森定信先生がつとめられる

「健康増進としての温泉地の活用」。

温泉・入浴効果の根幹となる温熱効果と、健康づくりへの温泉地の活用について、最新の研究や自治体の取り組みがご紹介されます。

また、ランチオンセミナーでは、

「地域を活性化するオンパク(別府八湯温泉泊覧会)と健康プログラム」

が、NPO 法人ハットウ・オンパク代表理事の鶴田浩一郎さんに、

「フランスの21世紀型湯治場づくり —健康と経済循環へ」

が、SPA ジャーナリスト／元在日フランス大使館経済部ジュアンド康子さんが担当されて行われます。

お2人は温泉入浴指導員を受講された御縁もあり、お会いできるのを楽しみにしています。

URL: <http://onki2013.umin.ne.jp/>

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任研究員: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2回「温泉医科学研究所」研究会議を開催しました
 ーみなさんのアイデア・ご意見をお寄せ下さいー
2. 【活動報告】 平成 24 年度「研究助成成果発表会」を開催しました
3. 【お知らせ】 第 21 回温泉利用指導者養成講習会募集開始(日本健康開発財団)
4. 【お知らせ】 第1回(平成 25 年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始
 (日本健康開発財団)

=====

1. 【研究情報】 第2回「温泉医科学研究所」研究会議を開催しました
 ーみなさんのアイデア・ご意見をお寄せ下さいー

=====

標記研究会議が、3月 21(金)に連携研究者の大塚吉則先生(北海道大学教授)、
上岡洋晴先生(東京農業大学教授)を招いて、大東文化大学信濃町キャンパスで
行われ、当研究所が平成 24 年度に実施した、

- 「入浴方法が心身にもたらす影響」
- 「温泉地滞在が心身にもたらす影響」

についての報告・意見交換と今後の研究課題について話し合われました。

「入浴方法が心身にもたらす影響」については、は2年目の基礎研究。

平成 24 年度には、2週間湯船に浸かる入浴群、2週間シャワーだけの入浴群の睡眠脳波計測等を行い、それぞれの効果を検証しました。

成果は近日学会発表するとともに論文に取りまとめる予定です。

「温泉地滞在が心身にもたらす影響」は、平成 24 年に開始した応用研究。

大分県竹田市、栃木県那須塩原市にご協力いただき、実証実験をすすめています。

温泉地滞在の効果検証には、温泉地のご協力も欠かせません。

「こんなことを測ってみたい」、「新しいプログラムをつくってみたい」とお考えの自治体・温泉地の皆さま、お気軽にお声掛けください。

当研究所では、新年度も引き続き、「温泉・入浴等と健康づくり」に関する研究を推進してまいります。

「こんな研究してみたら面白いんじゃない」というみなさんのアイデアも大歓迎。

ぜひぜひお寄せください。

(後藤康彰)

=====

2. 【活動報告】平成 24 年度「研究助成成果発表会」を開催しました

=====

2012 年 3 月 21 日に大東文化大学信濃町キャンパスにて、標記発表会が開催され、9 題のプレゼンテーションが行われました。

最優秀研究に村山敏夫氏(新潟大学)、優秀研究に奴久妻智代子氏(株式会社ソアラメディカル)が選出されました。お2人には賞状と記念の盾が贈呈されます。

また、この後植田理彦先生(浴研究機構)、白倉卓夫先生(群馬大学名誉教授)、前田真治先生(国際医療福祉大学教授)、大塚吉則先生(北海道大学教授)、上岡洋晴先生(東京農業大学教授)と各研究者・聴講いただいた温泉入浴指導員のみなさんで情報交換会を行い、今後の研究やコラボレーションについて語り合いました。

各研究につきましては、メルマガで詳細を次号以降ご紹介いたします。

(順不同、敬称略)

(助成研究)

1. 「温浴プログラムによるがんリスク低減の試み」
奴久妻智代子(株式会社ソアラメディカル)
2. 「放射能泉の利用における被ばく線量評価のためのラドン分析検討及び事態調査」
森康則(三重県保健環境研究所)
3. 「地域住民の行動変容を目指した温泉資源と地域環境の活用による保養モデルの開発」
村山敏夫(新潟大学教育学部)
4. 「全身渦流浴が心臓自律神経系調節及び動脈硬化度指標に及ぼす影響」
吉岡哲(香川大学医学部)
5. 「温水療法がⅡ型糖尿病の治療に有効である分子機序の解明-骨格筋の熱応答反応による身体運動様作用に着眼して」
越中敬一(新潟医療福祉大学健康科学部)
6. 「足湯が脊髄損傷者の自律神経系機能、循環系機能および免疫系機能に及ぼす影響」
福島利浩(佐賀大学全学教育機構)
7. 「若年女性における月経前症候群(PMS)軽減に及ぼす早朝入浴の影響」
野瀬由佳(安田女子大学家政学部)
8. 「休日の身体運動と温泉入浴が労働者の心身に与える影響」
志村広子(東京大学大学院教育学研究科)
9. 「人口炭酸泉を用いた睡眠への効果の検証と健康増進への提案」
上村佐知子(秋田大学大学院医学研究科)

(後藤康彰)

=====

3. 【お知らせ】 第 21 回温泉利用指導者養成講習会募集開始(日本健康開発財団)

=====

今年度の標記講習会の募集が始まりました。

本講習内容は、厚労省の「温泉利用に関する基礎的な知識及び技術に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで 404 名が修了しています。

開催日程は、平成 25 年 10 月 9 日(水)～10 月 16 日(水)の 8 日間。

年間1回のみ行っている講習会ですので、この機会にご受講ください。

申し込み受け付けは、9 月 27 日(金)までとなっています。

ホームページでのお申込みは、4 月中旬となります。

<http://www.jph-ri.or.jp/guide/request02.html>

#メルマガ前号と日程が変更になりました。

(後藤康彰)

=====

4. 【お知らせ】 第1回(平成 25 年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始
(日本健康開発財団)

=====

今年度 1 回目の標記講習会の募集が始まりました。

本講習内容は、厚労省の「温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで 4,632 名が修了しています。

開催日程は、平成 25 年 6 月 6 日(木)~6 月 7 日(金)の 2 日間。

会場は東京都千代田区(千代田スポーツセンター)となっています。

申し込み受け付けは、5 月 24 日(金)まで。

ホームページでの募集開始は 4 月 5 日からになります。

<http://www.jph-ri.or.jp/guide/index.html#Inline01>

(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。

■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

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