

-----2012/11/01/Vol.0011

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. 【活動報告】第 71 回日本公衆衛生学会総会報告

－健康リスクへの先見的対応の展望と公衆衛生の課題－

##### 2. 【研究情報】メタボ撃退プログラム：温泉旅行をごほうびに

後藤康彰

##### 3. 【コラム】洗濯物になったよう‥大理石でくるんくるんなハマム体験

Istanbul,Turkey

##### 4. 【コラム：番外編】温泉地で楽しく運動を 一スリッパ温泉卓球

(湯田温泉：山口市)

---

##### 1. 【活動報告】第 71 回日本公衆衛生学会総会報告

－健康リスクへの先見的対応の展望と公衆衛生の課題－

---

10月 24(水)～26(金)に開催された、標記学会に参加してきました。

今年の開催地は山口県山口市。

維新の志士らの集ったことでも知られる湯田温泉でも知られています。

学会の今年のテーマは「健康リスクへの先見的対応の展望と公衆衛生の課題」。

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。

今学会のトピックの 1 つとなっていたのが、2013 年に始まる国民健康づくり運動  
「健康日本21(第 2 次)」。

「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指すもので、10 年度の国民の健康状態の  
数値目標も設定されています。

URL:<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkounippon21.html>

当研究所からは、

○早坂信哉:生活習慣としての浴槽入浴の方法の記述疫学的観察

中高齢者の入浴習慣を、性・年代ごとに季節要因も考慮して検討した研究。

入浴習慣の実態の一端が明らかになった。

○後藤康彰:「浴槽に浸かる入浴」・「シャワーだけの入浴」が心身に及ぼす効果

継続的な「浴槽浴」が「シャワー浴」に比べ、心身に良い効果をもたらすことを  
示唆した研究。

を発表しました。(発表内容については、お気軽にお問い合わせください)

ご来場いただき意見交換していただきました研究者の皆さん、メルマガ読者の皆さん  
ありがとうございました。

今後も「入浴習慣」に関するエビデンスを積み重ね、10 年後に改訂されることが  
予想される「健康日本21」の数値目標に、「入浴習慣」に関する項目が追加されるよう  
研究に取り組もうと思います。

(後藤康彰)

第71回日本公衆衛生学会 HP: <http://www.c-linkage.co.jp/jspn71/>

=====

## 2. 【研究情報】メタボ撃退プログラム：温泉旅行をごほうびに

後藤康彰

=====

私たちのテーマの1つは「健康づくりを温泉で」。

ですが、長年身に着いた「生活習慣の改善」は、なかなか簡単にはできないもの。

旅先の温泉地で、健康習慣を身につけるのは容易なことではありません。

そこで発想を逆転させ、2009年から2011年に取り組んだのが標記プログラムです。

対象は、健康ポータルサイト「カラダカラ」会員(URL: <http://www.karadakara.com/>)、  
地域の中高齢者、健診でメタボ予備群と判定された職域の方々。

最初に、自分の生活習慣を振りかえり、

「毎日ちょっと頑張る目標」

を設定。

温泉旅行や旅行商品券をインセンティブに6週間、または12週間の生活習慣の改善に  
取り組んでいただきました。

ポイントの1つは、取り組みをオンライン・オフラインの仲間と共有し、一緒に進めること。

その結果、多くの方がドロップアウトすることなく、減量の成功や運動習慣の継続に  
つながることがわかりました。

こうした取り組みもまた、「健康づくりを温泉で」の一環であると考えています。

(後藤康彰)

=====

### 3. 【コラム】 洗濯物になったよう…大理石でくるんくるんなハマム体験

Istanbul, Turkey

=====

東洋と西洋の架け橋と評されるトルコ・イスタンブル。

古代ローマからオスマン時代にいたるまで大帝国の首都を担ってきたこの都市の魅力は、短いコラムではとても書ききることはできません。

今回は、イスタンブルの旧市街に位置する 1584 年開業のハマム(トルコ風蒸し風呂) Cemberlitas Hamami での体験をご紹介します。

■Cemberlitas Hamami

半地下になっている受付でコース(垢すりサービスの有無など)を選び、まずは脱衣室に。

2 階の脱衣室は個室になっていて、渡されたタオルを腰に巻いて、浴室に向かいます。

浴室は中央に大きな大理石が配置されていて、その上に裸の男性が数人ごろり。

大理石を囲む形で、洗い場的な設備やかけ湯のできるスペースが配されています。

担当の男性スタッフに、大理石に寝ころがるように指示され、順番が来るまで待機。

私がハマムを訪ねたのはここが初めてで、ややびびり気味。

大理石は温められており、ほどなく汗がじわじわ。

いよいよ順番が回ってきました。

お湯をジャバリとかけられ、垢すり、続いて頭からつま先まで泡だらけで洗われます。

つるつるとすべりまくる大理石の上でなされるがまま。

手際良く身体をくるんくるん回転させられたりするうちに、なんだか洗濯物にされた気分に(笑)。

が。終わってみると身体は軽く、気分もすっきり。

あなたもきっとトルコ…いや。トリコになるはず。

お試しください。

URL: <http://www.cemberlitas-hamami.com/>

(後藤康彰)

=====

#### 4. 【コラム: 番外編】 温泉地で楽しく運動: スリッパ温泉卓球

(湯田温泉: 山口市)

=====

温泉地でわざわざ運動してみよう・という人はまだ多くないかもしれません。

前述の日本公衆衛生学会総会中、山口市周辺の宿泊施設は大混雑。

ようやく苦労して予約に成功した湯田温泉の宿泊プランに、

「スリッパ温泉卓球プラン」

をみつけました。

当日チェックイン後、浴衣に着替えていざスタッフ(この日は女将さん)と勝負。

スリッパではなかなかうまく打てませんが、それがまた面白い。

しばし練習後、5ポイント先制で5対3、見事勝利をおさめました。

今年の4月には、山口市出身の石川佳純選手も招いて、

「湯田温泉スリッパ卓球大会」

を開催したこと。

ちょっとした運動にもなりますし、スタッフさんとの交流が、旅館との心理的距離を縮めるよいサービスだなあと思いました。

---

※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: <http://r34.smp.ne.jp/o/Pg/209906/86JuJCH7ci0D/out?stop=k>

---

■発行:温泉医科学研究所

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

■編集:主任研究員 後藤康彰

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

---

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