

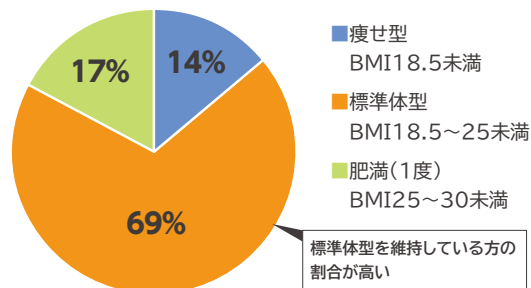
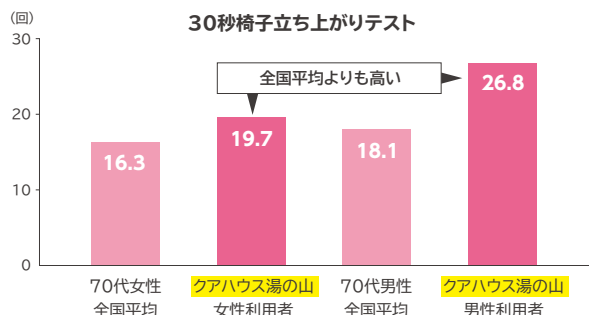
## 温泉と運動の併用に取り組む方を調査

ほとんどの測定対象者は、温泉と運動を週2回以上利用されていました。男女ともに**30秒椅子立ち上がりテスト（足の筋力指標）の結果が全国平均と比較して高く**、温泉と運動の効果の一つと示唆されます。また、縦断調査において、**筋力・柔軟性等の様々な体力測定値が高水準を維持**していることが示されました。

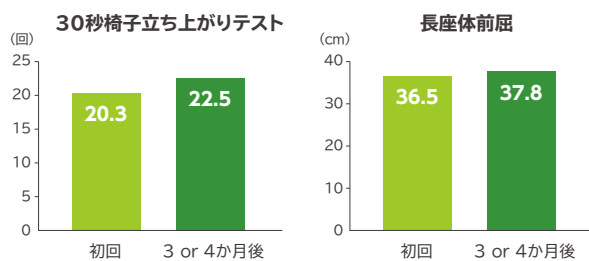
広島市佐伯区湯来町  
**クアハウス湯の山**

平均年齢：75.1±7.7歳  
施設継続利用者30名  
(女性25名/男性5名)

### 施設継続利用者30名を対象とした測定結果



### 上記継続利用者のうち18名の体力測定結果の推移



※縦断調査が可能であった18名を対象とした



クアハウス湯の山は、温泉を利用したスポーツ施設です。水着で入る13種類の浴場や3種類のサウナ、トレーニングルーム、25m温泉プールがあり、温泉×運動の実施に最適な場所です。

クアハウス湯の山



広島市佐伯区湯来町大字和田443番地  
TEL:0829-83-1198 FAX:0829-83-1177  
利用時間：午前10時から午後9時まで  
休館日：火曜日(祝休日にあたるときは除く)  
12月31日から翌年1月1日まで  
駐車場：200台



### 〈参考文献〉

1. 上岡 洋晴ら. 温泉による運動器疾患の予防効果に関するコホート研究のシステマティック・レビュー. 日本温泉気候物理医学会雑誌 73, 85-91, 2010
2. 上岡 洋晴ら. 温泉の治療と健康増進の効果に関する無作為化比較試験のシステマティック・レビュー：無作為化比較試験のシステマティック・レビュー. 日本温泉気候物理医学会雑誌 69, 155-166, 2006
3. 王 紅兵ら. 過去20年間に邦文で報告された温泉の健康増進作用に関する研究論文のレビュー. 日本温泉気候物理医学会雑誌 69, 81-102, 2006
4. 本山 貢ら. 美里町における温泉と運動による健康づくりに関する研究. 和歌山大学教育学部紀要 教育学 54, 153-166, 2004

本パンフレットに関する問い合わせ先

**広島市**  
The City of Hiroshima

広島市 スポーツ振興課

〒730-8586

広島市中区国泰寺町一丁目6番34号

TEL:082-504-2504 FAX:082-504-2066



公益社団法人  
**広島県理学療法士会**

〒732-0052 広島市東区光町2丁目6-41セネビル5階

TEL:082-568-5610 FAX:082-568-5614

<https://www.hpta.or.jp>



実施レポート in クアハウス湯の山

**広島市**  
The City of Hiroshima

# 温泉と運動を併用することで健康増進?

人生100年時代という言葉が使われるようになってから久しい中で、「住み慣れた地域でいつまでも自分らしい生活を送りたい」これは、皆さん共通の願いではないでしょうか。健康増進に繋がる一つの取り組みとして、温泉や運動、そしてそれらを併用することが知られています。健康は、1日で成り立つものではありません。健康増進のコツは出来ることから継続することです。本パンフレットを通じて、ぜひ温泉・運動の効果を知っていただき、皆様の健康を考えるきっかけにいただければ幸いです。

## 温泉



### 温泉が身体に与える効果の例

- 痛みを抑える
- 循環を改善する
- 関節を柔らかくする
- ストレスを解消する

### 〈温泉×運動の実施例①〉

#### 温泉プールでの水中ウォーキング

頻度: 週2~3回(30~60分/回)

運動の強さ: 楽~ややきつと感じる程度

注意  
点

- 準備運動、整理体操も行いましょう。
- つま先で床をしっかり蹴り、素早く足を振り出すようにしましょう。
- 水分補給も忘れずに。

## 運動



### 運動が身体に与える効果の例

- 筋肉や骨を強くする
- 血圧や循環機能を整える
- 心の健康を保つ
- 糖尿病等の病気の状態を改善する

### 〈温泉×運動の実施例②〉

#### ウォーキングと温泉入浴

- 陸上ウォーキングもしくはウォーキングマシーン (30分)
- 温泉入浴 (ウォーキング後、少し休んで10~15分間の入浴)

頻度: 週2~3回(40~45分/回)

運動の強さ: 楽~ややきつと感じる程度

注意  
点

- 準備運動、整理体操も行いましょう。
- 息が弾む程度の速さで、汗ばむくらいで歩くのがポイントです。
- 水分補給も忘れずに。

温泉×運動を  
定期的の実施した報告では…  
(週1回/3~6か月)

- 筋力や有酸素運動能力が向上した
- 痛みが軽減した
- 心も身体も健康を維持し、活力が増した