

発行人 ⇨ 医療法人社団 沼津市高沢町6-1
 すととおる TEL ⇨ 055-922-8855
 URL ⇨ <http://www.sunto-seikei.jp>

みなさん こんにちは。新型コロナウイルスの感染が収まらず、怖い
 ですね。ワクチン接種が済んだ方も増えてきたと思いますが、油断
 は禁物!! 感染予防をしっかりとしましょう!!
 さて今月は誰のお話でしょうか?! どうぞー ☆

温泉の歴史

デブア 山口

皆さんこんにちは。デブア看護師の山口です。
 今月は温泉の歴史についてお話ししたいと思います。
 そもそも温泉の利用は、利元前500年頃にギリシャで始まった
 と言われています。日本でも古代から利用されており、古事記
 や「日本書紀」にも温泉の記述が見られます。愛媛県の道後温泉、
 和歌山県・白浜温泉、兵庫県・有馬
 温泉の3つが「日本三古湯」と呼



ばれているそうです。
 現在日本には 3000ヶ所の温泉地があります。ちなみに
 に静岡県は、日本一温泉旅館が多い県だそうです。
 温泉は体に良いと言われていいますか?
 理由は大きく2つあります。
 1つ目は体をあたためる温熱作用のほか、
 水圧、浮力、清浄作用など、体に物理的に
 働く効果です。
 2つ目は、温泉の成分が皮膚を通して体内に吸収され、体の
 機能が健康になる化学的効果です。
 他にもリフレッシュ効果や、様々には病気の予防になる効果か
 あるほど、場所ごとに異なっています。泉質がそれぞれ違うので、自
 分に合った温泉が見つかるかいいなあと思います。
 コロナが終息し自由に外出が出来るようになると、皆さんも
 各地の温泉へ出かけてみて下さい。



沼津市健康診査(裾野市、長泉町、清水町も可)が
10/30(土)までとはっていますが、皆さん受けましたか?!
 当院では予約しなくても11:30までに来ていただければ
 いつでも受けられますので、是非この機会に受けてみま
 せんか?! ご不明な点は是非お気軽にお聞下さい!!