

# 疲労ストレス測定器とデータの分析結果について

仙北市では、市内の四つの温泉施設(角館温泉 花葉館、西木温泉ふれあいプラザ クリオン、市民浴場 東風の湯、アルパこまくさ)に疲労ストレス測定器を設置し、市民の皆さんにご利用いただいています。

## 1 疲労ストレス測定器について —市川晋一氏 監修(西明寺診療所所長、仙北市温泉療養研究会会長)—

### Q 疲労ストレス測定器ってなに？

A 自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスをみる機械です。

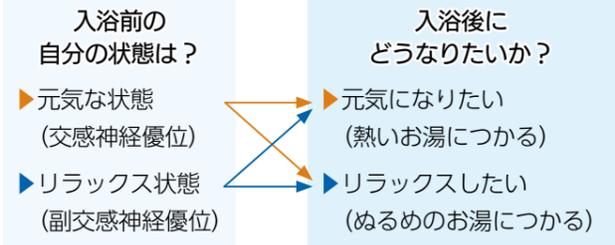
自律神経は、精神の状態、内臓の働きや代謝など機能を調整する役割を果たしています。このバランスが乱れてしまうと頭痛や肩こり、めまいなど体に悪い影響がでてしまいます。

**交感神経** 血圧が上がり、心と体が活発な状態に働く。  
→交感神経が優位な状態は、アクティブに仕事をすることができる。

**副交感神経** 血圧が下がり、心と体が休んでいる状態に働く。  
→副交感神経が優位な状態は、リラックスしてゆっくり眠ることができる。

### Q どのように使ったらいいの？

A 入浴前と入浴後に1回ずつご利用ください。入浴前に測定した自身の自律神経のバランスを確認し、温泉に入浴して元気になりたい、リラックスしたいなど、目的を明確にして入浴してください。入浴後に再度測定し、入浴前の目的を果たしているかどうか結果票を確認してみましょう。入浴前後で疲労ストレス測定器を活用し、目的に合わせた入浴を心がけてください。



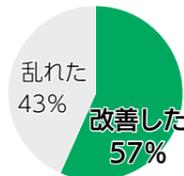
## 2 これまでのデータの分析結果から —これまでの総利用件数 27,639件(6月30日現在)—

### 入浴前後での状態変化について

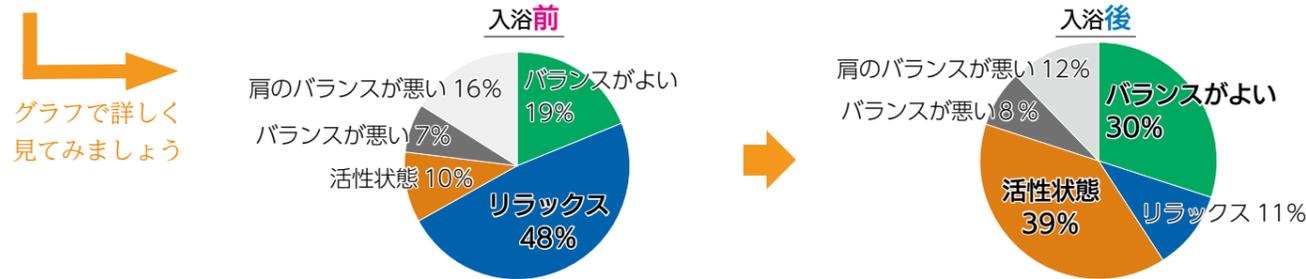
入浴前後でご利用いただいた総利用人数 2,343人のうち

▶入浴後に自律神経のバランス改善がみられた方 1,334人(56.9%)

▶入浴後に自律神経のバランスが乱れてしまった方 1,009人(43.1%)



全体の約6割が入浴後に自律神経のバランスが整う結果になりました。



## まとめ

- ✓温泉入浴後に自律神経のバランスの改善がみられた方が全体の約6割と多かった一方、残りの4割の方は入浴後にバランスが乱れてしまう結果となりました。
- ✓特に多かった「交感神経が優位(活性状態)」の方は、軽い散歩やマッサージなど、体をいたわるようにすることでバランスがよくなります。
- ✓日々の健康づくりに疲労ストレス測定器をぜひご活用ください！

### 判定別 ストレス解消法！

#### 交感神経が優位の方

軽い散歩や食事、マッサージなど体をいたわることでリラックスすることができます。



#### 副交感神経が優位の方

やや高め温度での入浴、スポーツなど体への直接的な刺激で活性化(元気に)することができます。



## 乳頭温泉の雰囲気を感じて楽しんで

新型コロナウイルス感染症の影響で市内温泉施設も休業が続く、温泉を楽しむ機会が失われていました。この度、少しでも温泉の雰囲気を楽しんでもらいたいと乳頭温泉郷 乳頭温泉組合より入浴剤2千包を寄贈いただきました。

この入浴剤は、仙北市と包括連携協定を締結している株式会社バスクリンが同組合と共同企画をした商品「日本の名湯 乳頭」です。乳頭温泉郷7軒の湯宿がそれぞれ持っている源泉の泉質からよいところをブレンドして作られたものです。

7月2日に行われた寄贈式では同組合の竹内貴祐組合長、黒湯温泉の池田泰久会長のほか、乳頭温泉郷の七つの宿のおかみが出席、桶に入った入浴剤が手渡されました。

竹内組合長は「お出かけになるのが大変な方に入浴剤を使って温泉の雰囲気を楽しんでリフレッシュしていただきたい」とあいさつ。また、「休業期間中にも温泉に訪れていただいていた方々もいらっしやうがお断りしてしまいました。皆さんに恩返しをしたという気持ちで」と、話しました。

門脇市長は「親切、気遣い、健康の



今回、寄贈いただいた乳頭温泉郷 乳頭温泉組合の皆さん。入浴剤で自宅でゆっくり温泉気分を味わうのもいいですね。

もとをお願いいただいた。体が痛くて温泉に入ればよいことがわかっていては、これまで足を運ぶことが難しいという皆さんに社会福祉協議会を通じてお届けさせていただいて、地元の温泉のすばらしさを心行くまで楽しみ健康になっていただければ」と、お礼を述べました。

今後、仙北市社会福祉協議会を通じて高齢者などへお届けする予定です。

## 栄光 ～輝くとき

### 令和元年度全日本学校関係緑化コンクール >>> 神代小学校が準特選

7月9日、神代小学校が「令和元年度全日本学校関係緑化コンクール」で準特選を受賞し、その伝達式が市役所角館庁舎で行われました。

同校は、昨年行われた「秋田県学校関係緑化コンクール」の学校環境緑化の部で県知事賞を受賞、全国コンクールへ推薦されていました。3月に開催された中央審査会の結果、学校環境緑化の部で準特選(全国4校)を果たしました。

神代小学校は「花のいのちを育む学園」を校是に長年



左から、伝達のため訪れた秋田県教育庁南教育事務所の加藤勝則所長、渡邊朋哉校長、熊谷徹教育長。

にわたり花壇整備をはじめプランター栽培、学校菜園づくりなどに取り組み、児童たちの豊かな心を育む教育の充実を図ってきました。

渡邊校長は「子どもたちの頑張りが認められて大変うれしい。この受賞を励みに一層、子どもたちの活動が活発になるように見守っていきたい」と話しました。



委員会活動で花がら摘みを終えた環境委員会の児童たち(5・6年生)。全校児童の先頭に立って、花壇の整備などを率先して行っています。