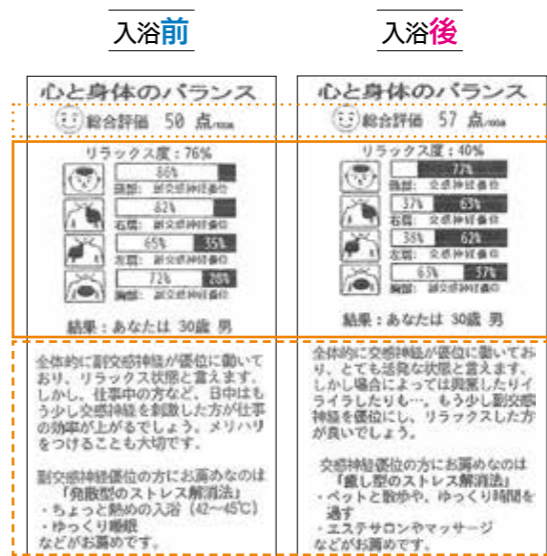


疲労ストレス測定器のデータ分析結果について

疲労ストレス測定器の測定結果票の見方について



▶ 測定結果票の4つの横棒グラフは各箇所の自律神経のバランスを表しており、**白い部分は副交感神経、黒い部分は交感神経**の割合を示しています。

この測定結果票からわかることは?

測定結果票からは、**入浴前のリラックス状態**（副交感神経優位）から、**入浴後には活動的な状態**（交感神経優位）に変化していることを示しており、仕事をするうえで適した状態になっています。全体の自律神経のバランスを表している総合評価の数値は、50から57に改善しています。

仙北市では、市内の3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)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。

今号は「疲労ストレス測定器のデータ分析結果について」をお届けします。

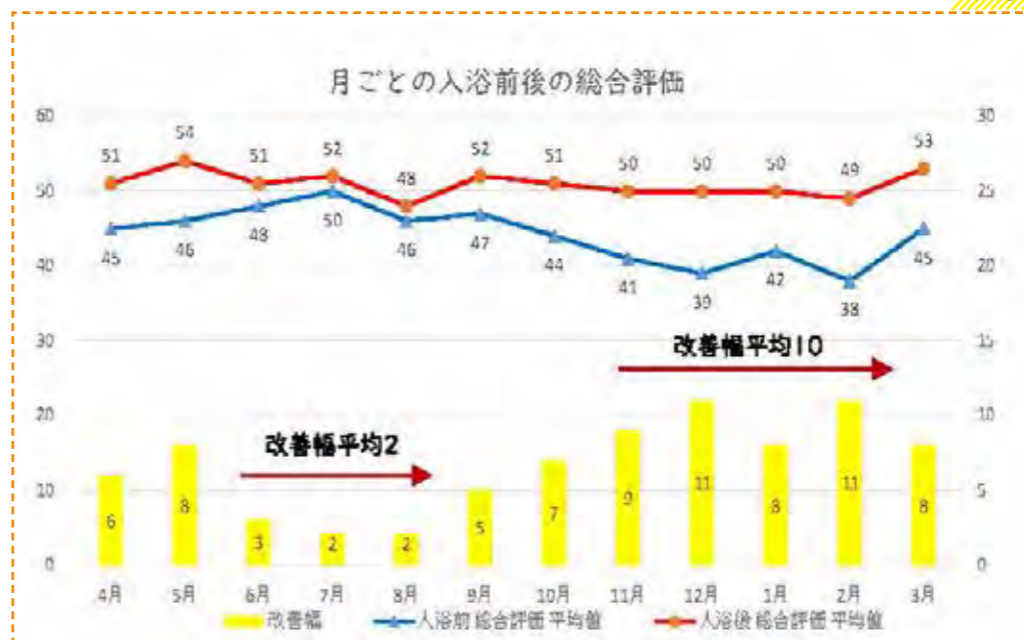
これまでのデータの分析結果から — これまでの総利用件数 43,626件 (9月30日現在) —

入浴前後での総利用人数 3,851件のうち

▶ 入浴後に自律神経のバランスが改善された方 56.5% (2,174人)

約6割の方が

改善した!



疲労ストレス測定器



まとめ

- ✓ 入浴前後の自律神経の状態変化をみると、6 - 8月の暑い時期より11-2月の寒い時期の方が改善効果（入浴前と入浴後の総合評価の改善差）が大きいことが分かりました。だから、冬の温泉は気持ちがいいんですね！
- ✓ これから寒くなる季節ですので、乱れた自律神経のバランスを温泉入浴で整え、疲労ストレス測定器でチェックしてみてください！！

冬は、入浴事故が増加しますので、ご注意ください。ご入浴ください。



アウトドア体験 人気上昇中

ショウ イリン
鐘 偉倫

皆さま、ご無沙汰です。地域おこし協力隊のショウです。

最近、皆さまも感じていることだと思いますが、外国人観光客が増えています。

日本の観光統計データでは、8月の訪日外国観光客数約210万人、その中で台湾人は約39万人でした。また、「海外旅行するのなら、どこに行きますか?」と私の台湾人の友だちに聞くと、10人のうち7人は日本を選びます。なぜ台湾人は日本に旅行することが好きなのでしょう? これはアニメやドラマの影響もありますが、大きな理由としては交通の便がよいからだと思っています。台湾から日本に飛んでる飛行機は多く、台湾から沖縄は1時間半、福岡は2時間、東京は3時間くらいで来ることが出来ます。また、エコノミックの観光客が日本に来たら、食べ物、買い物、自然体験を楽しむ傾向にあります。エコノミックは、団体旅行やパッケージツアーを利用することなく個人で海外旅行に行くという、Foreign Independent



田沢湖でサップを楽しむ台湾から訪れた観光の皆さん。

Tourの頭文字の省略語であり、Free Individual (Independent) Travelerとも言えます。特に近年では「自然・アウトドア体験」を楽しむ方がだんだん増えていきます。そこで私は個人事業として昨年の初夏から外国人向けアクティビティツアーを始めました。昨年は日本への入国制限があり、参加したお客さまは在日外国人しかいませんでしたが、今年参加したお客さまの7割は海外からのお客さまでした。あと2か月でウィンターシーズンになり、雪が大好きな台湾人のエコノミックはもっと増えるでしょう。

仙北市に来て、もう4年目になります。私は任期が終わってからも、仙北市に残り、外国人向けアクティビティガイドや町案内ガイドなどを続けます。市民の皆さま、今後よろしくお願い致します。

最近気温がぐっと下がり、過ごしやすい日々が続いています。稲作をはじめ農作物は猛暑に影響されていることは耳にしますが、やっぱり秋に入ると新米が楽しみで仕方がありません。どうも、台湾出身の仙北市国際交流員の黄敏(ファンミン)です。



↑ 田沢湖マラソンのゴールで、台湾からのランナーと記念撮影。



↑ 待ちに待った角館のお祭りに参加。

気が感じれる3日間とはとにかく迫力がすごかったです。昨年と今年しか参加していないお祭り素人の私は各町内の勢いとパワーに相変わらず圧倒されました。声をかけてくれた町内の方々のおかげで、今年は去年よりお祭りに溶け込んだ気がして嬉しかったです。

※デフリンピックは、4年に一度、世界規模で行われる聴覚障がい者のための総合スポーツ競技大会。

みんのつぶやき
〜もっと台湾が好きになる〜
第22回

9月に、台湾高雄訪問団が来仙し、田沢湖マラソンに参加していただきました。事前調整および滞在中の対応は私が所属する交流デザイン課が担当しました。実は私が4年前に仙北市役所に赴任して、最初に関わった台湾交流事業であり、個人的にとっても思い出深い事業です。今回は台湾から選手2人が参加し、1人は台湾全国運動会10,000メートル競走の優勝者、もう1人はデフリンピックの銀メダリストと、2人ともすごい経歴の持ち主でした。そして随行監督はアテネ五輪の出場経験者ということでさらにびっくりしました。このような台湾を代表すると言っても過言ではない選手たちが田沢湖マラソンに参加することは、高雄市が仙北市との交流関係をとても重要視していると感じました。

また、プライベートでは、待ちに待った角館のお祭りに参加しました。はんでんをまとい、はじめて髪の毛をあげて、お祭り仕様に仕上げました。角館が一体となって、夜通し熱