

ニュースレター

～2016～

2016年
2月

大田整骨院

阿久根院便り

～NO39～



こんにちは！！桑原です。今月は、僕の故郷である



宮崎県を、紹介させていただきます！



おすすめNo1 高千穂峡

行ったことのない方にぜひおすすめしたいのが、ここ高千穂峡。阿蘇山の火山活動で噴出した溶岩を、五ヶ瀬川が侵食して作った渓谷です。一番の見どころは、日本の滝百選のひとつ、真名井の滝です。17mの高さの岩肌を清流が勢いよく流れ落ちる様子は、壮観です。よく写真で目にすることが多いこの風景。ぜひ、ボートに乗って間近からお楽しみください。 ボート…8時半～16時半 3人乗り30分2000円



酒泉の森



温泉 11時～16時半 大人800円
フェイスタオル貸出あり。
アメニティそろっています！

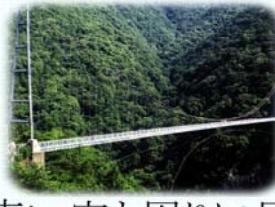
「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選」に
選ばれています。 宮崎県は、ぶどうの産地
があちこちにあり、ワイン
作りがさかんです。飲み比べ
てみるのもいいかも。

日本で最も美しい村に選ばれ、全国各地から移住者が後を絶たない綾町。その綾町にある「酒泉の森」は、ワイナリー、酒蔵・温泉・宿泊・食事と、多様に楽しめる施設です。その中でも、おススメなのが、「綾温泉照葉の湯」の「酒風呂」。地酒をぜいたくに使用した蔵元ならではの酒風呂です。他にも、薬湯風呂・電気風呂・サウナ・大浴場があります。ワイナリーでは、ブラックオリンピア・キャンベル・デラウェアなど宮崎県産を中心に国内産ぶどうを100%使用し、香り豊かなワインが作られています。試飲コーナーもありますよ。



照葉大吊橋

長さ250mの吊り橋を歩いて渡るのに300円必要です。青い空と周りに見える緑の中で、景色はとても素晴らしいのですが、世界最大級といわれるだけあって、下を見るとこわい…かも。



願いの叶う
クルスの海



日向市にあり、訪れる願いが叶うという言い伝えがあります。展望台があり、晴れると絶景です。そこから見えるクルスの海は、巨大な岩礁が十字に切り裂かれ、その形状が「叶」という文字に見えるとのこと。

鵜戸神宮

うどじんぐう



日南市の日向灘に面した断崖の中腹にある、岩窟内にあります。崖に沿って石段を降りて行き、参拝をします。めずらしい下がり宮です。神武天皇の父「鵜葦草葦不合命」・・うがやふきあえずのみこと・と読みます・・を、主祭神に祀っています。駐車場からけっこ歩きます。お出かけの際、真夏はやめておいたほうがいいとのです。



↑願いが叶う運だめし
…男性は左手、女性は
右手で願いを込めながら
運玉<5個セット>を、崖下
の亀の形をした岩の枠形
の穴に投げます。みごとに

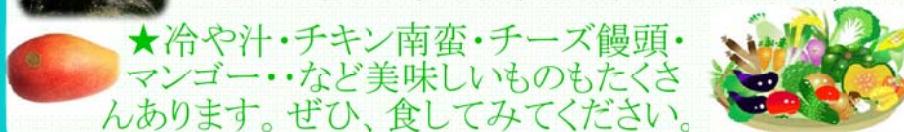
都井岬



日南海岸の最南端に突き出た岬。
とてもかっこいい「御崎馬」みさき
うまと呼ばれる野生馬が生息していま

す。「都井岬灯台」は、海の青さと岬の緑とに
囲まれた白亜の美しい灯台で、大隅半島まで
遠望できます。九州で唯一観覧できる灯台。
おススメスポットです！大人300円9時～16時半

★冷や汁・チキン南蛮・チーズ饅頭・
マンゴー…など美味しいものもたくさん
あります。ぜひ、食してみてください。



《ご注意》「ヒートショック」という言葉をご存じですか？



入浴中の急激な血圧変動 年間1万7000人が入浴中急死！！



「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することが原因となり起こる心筋梗塞や脳梗塞などの疾患です。

寒い脱衣所で
衣服を脱ぐ
上昇↑

熱いお湯に
触れる
急激に
上昇↑↑

肩までどっぷり
つかると水圧で
心臓に負担
上昇↑

身体が温まると血管が
拡張
下降↓↓

浴槽から
上がると水
圧がかから
なくなり
下降↓

入浴後、脱衣場が
寒いと熱が奪われな
いよう毛細血管が
収縮
急激に上昇↑↑

※このように、血圧が急激に上昇したり下がったりするのがよくないのです！

・冬場の入浴時のヒートショックによる事故を防ぐためには・

- ①脱衣所を暖房器具で暖め、居間と脱衣所と浴室の温度差ができるだけ小さくする。
 - ②服を脱ぐ前に、浴槽のふたを開けたり、床等に暖かいシャワーをかけて、浴室を温めておく。
 - ③手や足など末端部分からぬるめのかけ湯をして、身体を温める。
 - ④足からゆっくり湯船に入り、徐々に肩まで沈めていく。
 - ⑤入浴時間は、汗ばむ程度にして、出る時は急に立ち上がりない。
 - ⑥入浴の前後に、コップ1杯の水を飲む。
- ★お年寄りや高血圧・糖尿病などの病気を持っている人
入浴中は、「お湯加減どう？」
などの声掛けをして特に注意をしましょう！



～発行～ 大田整骨院 阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは 0996-73-3391

ホームページ www.ota-seikotuin.com/

