

①クアハウスをよく知ろう！

温泉で脳を健康に！

最近の研究では、週4回以上の温泉入浴で認知症リスクが約60%低下すると報告されています。

特に40℃前後のぬるめ湯は、副交感神経を優位にし、心身をリラックスさせる効果があります。

温泉入浴で期待できる脳への効果

血流が増加 → 脳への酸素・栄養供給がアップ

記憶力・集中力向上 → 日常生活のパフォーマンス改善

ストレス軽減 → 気分が安定し、睡眠の質も向上

入浴のポイント

温度：40℃前後（熱すぎないお湯）

時間：10～15分を目安にゆったり

回数：週4回以上がおすすめ



クアハウス白浜ワンポイント

「温泉→プール歩行→深呼吸の黄金ルーティンで脳も体も元気に！」

②手遅れになる前に！！

水中ウォーキングは、浮力によって膝や腰への負担が少なく、関節に優しい運動です。水の抵抗を活かして全身の筋肉をバランスよく鍛えることができ、特に下半身の筋力アップや姿勢改善に効果的です。

また、水圧による血行促進や心肺機能の向上も期待できます。

今から習慣にすれば、将来の転倒予防や生活習慣病の予防にもつながります。体力に自信のない方や運動が久しぶりの方にも安心して始められる、おすすめの健康づくりです。

水中ウォーキングの
詳細は動画をチェック



水中運動は
陸上の1.5～2倍の
筋力負荷。

水深腰までで
体重約半分、
膝・腰負担が
少なく安心



③脳とカラダを鍛える 秋冬元気計画！

「楽しく動いて脳も心も元気に」

近年の研究で、運動は脳の働きを活性化し、心身の健康に良い影響を与えることが分かっています。

運動でBDNF（脳由来神経栄養因子）が増加し、記憶力・学習力UP。

セロトニン分泌で気分安定・ストレス軽減。

音楽に合わせたステップ運動や水中ダンスは認知症予防に効果的。

クアハウスの水中運動に参加しよう！



「寒さに負けない冬の元気習慣」

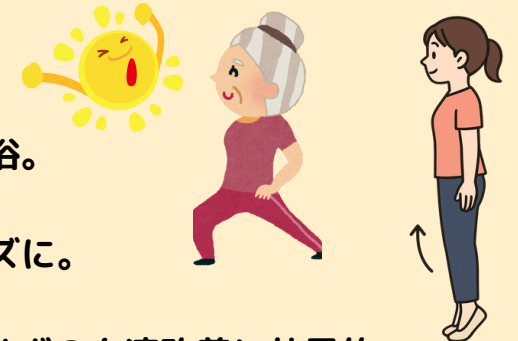
✓寒暖差疲労防止に朝ストレッチ・日光浴。

✓室温20℃、湿度40～60%キープ。

✓首・手首・足首を温め体温調節スムーズに。

✓つま先立ち運動

かかとを上げ下げ10～20回、ふくらはぎの血流改善に効果的。



④イベント開催レポート

7月14日～17日の4日間でInBody測定会を開催し、

116名の方にご参加いただきました。

測定では筋肉量が増えた方や、体重は減ったが筋肉量も減少した方など、さまざまな変化が見られました。

イベント実施中！！

○ポイントカード

測定参加や筋肉量増加・体脂肪減少でポイントを付与。

第4回終了後、獲得ポイントに応じて無料券を進呈します。初参加の方も利用できます。

○夏のカラダ変化グランプリ2025

7月・10月の測定結果を比較し、筋肉量アップ賞・体脂肪ダウン賞の各上位10名に無料券2枚を進呈します。

