

カジュアルな新感覚の湯治、健保の「温泉療養」のモニタリングツアーに参加してみたら  
産業医 志田三四郎

こんにちは、健康をエンターテイメントする産業医の志田です。今回、私はジェイティービー健康保険組合が主催した「温泉療養」モニタリングツアーの神戸開催に参加して来ました。温泉療養というと山奥の温泉で長期間滞在して入浴を繰り返す湯治を真っ先にイメージしたのですが、場所が神戸市内、さらに数年前にできた上質なホテル神戸みなと温泉“蓮”といことで、これはラグジュアリーな癒しに触れられそうだな、しかも無料で!!っということで安易な勢いで申し込んで参加しました。申し込みの動機は不純なものでしたが、先に感想を述べると、**すんごく良かったです。**初開催の為、参加者は少数でしたが絶対に参加しないともったいない企画です。みんなに内緒にしておいて、来年も参加したいと思っています。

プログラムは、事前に Teams で温泉療養専門医の早坂信哉医師の診察を受けて、自分の体調や健康改善目的に適した入浴の仕方の指導から始まりました。早坂先生は丁寧に話をしてくださるだけでなく、温泉施設の概要を把握しているので、施設内のどのお風呂から入れば良いかを説明くださいました。面談での指導内容は温泉療養指示書という書面にまとめられて当日までに手元に届けられました。本来は直接会って診察を受ける必要があるそうで、今回は仮の指示書でしたが Web 診察で対応してもらえると手軽に感じました。

ツアー当日は神戸みなと温泉“蓮”に現地集合し、まずは体組成の測定とトレーナーによる結果の見方の解説がありました。自分の筋力低下を目の当たりにし、産業医として反省をしました。そのため、次のプログラムのアクアビクスではトレーナーの掛け声に合わせて頑張って動きました。水の中でする集団での運動プログラムは、恥じらいもあり参加したことはなかったのですが、やってみると楽しくてあっという間の時間でした。お昼はみんなで併設のレストランにて親睦を図りながら食事をしました。運動した後なので美味しかったです。

午後はまず入浴指導があり、事前の診察で指導を受けた入浴の仕方を確認して、温泉に持ち込めるようにラミネート加工された指示書をもらいました。そのあとは、トレーナーにジムでのトレーニングマシンの利用法を教わりながら運動し、自分の健康課題を改善するための運動の取り組み方について個別のアドバイスをもらうことができました。自分に必要なマシーントレーニングがわかるともう一度したくなったので、今、ジムに通うか考えています。ジムでのトレーニングの後は、神戸ウォーキングということで神戸市街の観光スポットを歩き回り、目でも楽しみつつ、参加者同士での会話も楽しみつつ、からだを程よく動かすことができました。そして、最後に温泉です。久々に1日中体を動かした後、教わった入浴方法を意識しながらゆったりと入浴して帰りました。この日はとてもよく眠れました。

このツアーは温泉療養とされていますが、**1日を通じて複数の健康プログラムに触れることのできるお得なツアー**です。健康に関心はあるけれど、きっかけがない人には、自分に適したプログラムに出会う良い機会です。もちろん温泉も楽しめます。旅行気分に参加してみても、気づいたら健康にも役立っていたとしたらラッキーじゃないですか!?無料で参加できるチャンスがある間に、ぜひあなたも体験してみてください。

「温泉療養」モニタリングツアー【神戸】

【日時】2024年2月6日（火） 【開催場所】神戸みなと温泉 蓮

【持ち物】運動できる上下ウェア、水着、室内履き、水分補給用の飲料水

【当日のスケジュール】

- 10:00 現地集合（受付後、ロッカーにて着替え）
- 10:15 スタジオに集合、オリエンテーション
- 10:40 ジムに移動、体組成測定・体組成測定内容の説明
- 11:00 プールにてアクアビクス（30分）
- 12:00 昼食休憩
- 13:00 スタジオで入浴指導（30分）
- 14:00 ジムで運動指導（30分）
- 14:30 神戸ウォーキング（有酸素運動45分）
- 15:30 入浴（入浴指導の講義内容に沿って入浴を実施）
- 16:00 自由解散