

ラポール通信 (第6号)

～ 温熱・温泉特集 ～

<ご案内>

新春特別企画 野本さんと行く半日地元温泉ツアー



今回、近場にあって『がん患者さんがよく通っている有名な温泉』を3か所選び、みんなで体験するツアーを企画しました。1月～3月の毎月第4日曜の午前に開催します。『体によさそうだけど一人ではどうも・・・』という方にも気軽に参加いただけます。帰りには『地元で評判のお蕎麦屋さん』で昼食をして戻ります。編集部3名で下見を兼ね入浴を体験した感想も下記に掲載しました。『ここに行ってみたい』と思うツアーがありましたら、是非 050-1417-5964(ラポールの会事務局)または 090-4548-2046(野本:こちらは15時以降)に電話ください。各回とも先着順とさせていただきます。

その1 嵐の湯つくば店(詳細は同封のパンフレット参照)

集合日時: 1月24日(日) 第1班: 午前9時半集合 第2班: 午前10時半集合

集合場所: 乙戸沼公園駐車場

参加人数: 第1班、第2班とも8名まで(がん患者・体験者の方優先)

入浴料: がん患者・体験者の方1,000円、それ以外の会員1,500円

持参品: バスタオル、フェイスタオル、入浴料金割引居許可証・会員証持参

<特徴> キーワードは『薬石ミネラル』。ラポールの会員のすでに28名の方が『入浴料金割引許可証』を利用して半額で入浴されています。

<昼食> そば処 太喜路(土浦市乙戸880-1)

<入浴の感想>

- ・ 鉱石ミネラルを含む温泉水と熱い薬石が体を温めてくれます。もの凄い発汗作用で、10分×3回の入浴で着衣が汗でぐっしょりになります。ちょっと疲れますが、入浴後の爽快感は断トツです。週に1,2度の頻度で継続して通っていたら、体温が35℃から36℃後半になりました。免疫力・自然治癒力の向上にお奨めです。
- ・ 室内は45度で湿度もあり、入った瞬間に汗が噴出します。デトックス効果はとても期待できますが、10分以上はなかなか入っていることはできません。スタッフに石をかけてもらうとさらに汗がでてきます。こんなに汗が出るものなのかと自分でもびっくりするほどです。
- ・ 一言で言えば男性的。15種類の薬石を敷き詰めた上に塩原温泉から運んだ源泉をかけ流し、その上に横になるか、スタッフに穴を掘ってもらって横たわりその上に薬石をかぶせてもらうと半端でない量の汗が噴出しとても爽快です。5分の休憩を挟んで3回各10分入浴後に舌下体温計で体温を測定したらなんと38.4℃まで上昇していました。ただし、お年寄りや心臓の悪い方には少々きついかもかもしれません。

その2 桧酵素風呂 加示目(かしま)(詳細は同封のパンフレット参照)

集合日時：2月28日(日) 第1班：午前9時半集合 第2班：午前10時半集合
集合場所：乙戸沼公園駐車場
参加人数：第1班、第2班とも8名まで(がん患者・体験者の方優先)
入浴料：2,700円(入酵着+600円)
持参品：バスタオル、フェイスタオル(がん患者・体験者の会員の方は不要)

<特徴> キーワードは『桧の酵素』。桧のおが屑パウダーに自然の野草・薬草の発酵エキスを加え自然の力だけで発熱しています(人工熱は一切使っていません)

<昼食> 手打ち蕎麦切屋 木鉢坊(阿見町若栗 3353-11)

<入浴の感想>

- ・ 桧のおが屑を発酵熱で温めたとても優しいお風呂です。桧の香りも心地よく、ぬるま湯に入っている様でとても気持ち良く眠ってしまいました。約1時間の入浴で、体の芯までゆっくりと温まり、心地よい汗もかきました。体力に自信のない方、ゆっくりリラックスしたい方にお奨めです。
- ・ 室内は蒸し暑くなく少し寒いくらいでしたが、桧のオガを掘ってもらくと微生物による発酵熱で湯気がたちのぼり、その中に横になると何ともいえない心地よさがありました。汗はそれほどかくわけではなく、デトックス効果よりは、癒し効果の方が期待できます。約1時間入浴しましたが、入浴後もからだは温かくとても気持ちがリラックスしました。
- ・ 嵐の湯が男性的であるのに対し、こちらは女性的。ほのかなひのきの香りと柔らかなパルプの感触で嗅覚と触覚で癒されます。まるで母親の胎内に逆戻りしたような不思議な感覚。いつもは嵐の湯で鍛えられていると思っていましたが、一日中下半身のほてりとだるさが続きました(好転反応でしょうか?)。お年寄りや心臓の弱い方に向いています。

その3 竹屋陶板浴(詳細は同封のパンフレット参照)

集合日時：3月28日(日) 第1班：午前9時半集合 第2班：午前10時半集合
集合場所：乙戸沼公園駐車場
参加人数：第1班、第2班とも8名まで(がん患者・体験者の方優先)
入浴料：1,000円(添付の割引券持参の方は800円)
持参品：バスタオル、フェイスタオル、パジャマ

<特徴> キーワードは『抗酸化』。とても有名な陶板浴で、がん患者さんたちが遠方より貸切バスを仕立てて入浴に来るほどです。

<昼食> 手打ち蕎麦 薬師寺(龍ヶ崎市米町 8543)

<入浴の感想>

- ・ 抗酸化処理された温かい陶板上に横たわるお風呂です。室内も抗酸化処理されているようで、入った瞬間、言葉に出来ない不思議な感じがしました。湿度が低いので汗はかき難いそうですが、私は約1時間の入浴で体の芯まで温まり多量の汗をかきました。入浴翌日に体がだるくなる好転反応が現れ、非常に効果があることを実感しました。免疫力向上にお奨めです。
- ・ お店に入ると効酸化という言葉がたくさん飛び込んできます。効酸化剤が壁や陶板に塗りこんであるらしくその空気も酸化されない(?)とのこと。室内はドライで40度くらいの室温です。陶板の上にバスタオルをひいて寝転びます。約40分で出ましたが汗

はほとんど出ませんでした。スタッフの方によれば汗をかくことが目的ではなく効酸化された空気を吸うことが重要のようです。

- ・ 嵐の湯が男性的、檜酵素風呂が女性的であるのに対し、こちらは『限りなく透明に近い中性的』。待合室に色々な食品が展示しており、その中でも『平成 19 年 9 月』の食パンがかびず、腐らずにありました。スタッフの話では陶板と同じ特殊な抗酸化剤が壁に塗りこんであるため酸化せず、保存できるとのこと。お風呂自体は息苦しさがなく、すがすがしい独特な空気、適度に温まります。がんに効くのは、この空気を吸って全身と更に脳も（心も？）浄化されるからかな？と感じました。



今回のツアーを 3 回連続参加された方には、皆勤賞として『飛騨の名湯 天然湯の花』1 か月分（30 袋入り）を 1 箱進呈します。奮ってご参加ください。

会員の黒澤重治さんが作成した同封の資料 も参照ください

【知っておきたい温泉の効能】

代謝を活発にし、血行をよくする（体温が 1 度上がると代謝は 13% 増加する。）
がんの増殖を抑える（がん細胞は低温好きで高温が苦手。）
免疫力を高める（体温が 1 度上がると免疫力は 37% 増加する。）
解毒作用が高まる（肝臓と腎臓の働きが活発になる。皮脂腺から重金属が排泄される。）
ストレス解消になる（体温が 38 度以上上がると HSP という特殊な蛋白が合成されて、その作用でベータエンドルフィンという脳内麻薬が産生され、多幸福感を感じる）

新企画 仲間と集う『つくばがんサロン』（同封の案内ポスター 参照）

昨年 11 月より毎月第 3 土曜日の午後 2 時半～午後 4 時半に乙戸沼公園北隣にある「カフェナチュール(旧レストランナチュール)」で「つくばがんサロン」という定例の会を始めました。がん患者のための心理療法を開発された「サイモントン先生」のお話を DVD で視聴した後、手作りのゲルソン軽食とハーブティーを摂りながら自己紹介やフリートークで理解を深め合っています。その様子が常陽新聞の 12 月 25 日号で紹介されましたので記事を同封します。がん患者や体験者は家族でも理解できない負の感情やストレスを常に感じています。同じ境遇の仲間と日頃表に出せないような話をするにより、心が軽くなったり前向きに考えたりできるようになります。あなたも是非一度足を運んでみてください。

<お役立ち情報>

会員の深谷廣子さんに教えていただきました

その 1 がん患者が集まる湯治宿(霊泉やわらぎの湯: 同封の資料 参照)

場所：磐越道船引三春インターチェンジ下車約 10 分

泉種：天然ラジウム線岩盤浴

付属施設：旅館、自炊宿、岩盤浴、浴室、展望露天風呂

その2 がん患者が集まる湯治宿（増富温泉不老閣：同封の資料 参照）

場所：中央道須玉インターチェンジ下車約30分

泉種：天然ラジウム温泉（かけ流し）

会員の矢澤容子さんに教えていただきました

付属施設：旅館（自炊可）、浴室（内風呂、岩風呂）

その3 自宅で簡単にできる温熱療法

ドラッグストアなどで売られている製薬メーカーなどの入浴剤は、化学的に合成した成分が主体であり、さらに人工着色料や香料が含まれており、体にとって好ましいとは言えません。

下記にご紹介する『飛騨の名湯 天然湯の花』と『ヒマラヤブラックソルト』はどちらも天然成分100%で、安心してお使いいただけます。温泉に行けない日はご家庭のお風呂に『天然湯の花』1袋と『ブラックソルト』大匙3～5杯を入れ入浴ください。温熱効果だけではなくデトックス効果、リラクゼーション効果も楽しめます。どちらの商品もラポールの会士浦事務所頒布しています。

<飛騨の名湯 天然湯の花>

奥飛騨温泉郷一帯は、2～4億年前のわが国最古の化石を産出する太古の地層をもつことから世界的に注目を集めているところです。この温泉郷の一角から採取される“飛騨の湯の花”は、北アルプスの焼岳から噴出したおびただしい熱湯に含まれていた成分が沈殿することによってできた石灰華といわれ、その成分は三葉虫や四射サンゴなどの化石を含む、この太古の地層を溶かしたものでと、いわれております。ご家庭でお気軽に温泉気分が味わえ、身体の芯のぬくもりとともに、心のやすらぎも一段と増し明日への活力がぐんと高まるでしょう（30袋1箱1か月分 1,300円）

<ヒマラヤブラックソルト>

私たち人類が生まれるはるか昔、シーラカンスやアンモナイトといった神秘的な生物が、海の中に生息していた頃、度重なる地殻変動により、海水が陸地に封じ込められ、巨大な岩塩層ができました。その後も地殻変動が繰り返され、ヒマラヤ山脈の誕生となり、この岩塩層も一緒に押し上げられました。そんな、いにしへの海水からできたヒマラヤ岩塩は、体内で生成されないミネラルが豊富に含まれる、海水汚染と無関係な約3億5千年前の天然の塩です。お風呂に入れると、温泉特有の硫黄の香りがたちこめ、硫黄泉・アルカリ泉・食塩泉の3つの温泉気分が楽しめます（1袋1kg約1ヶ月分 1,200円）

会員の福元光代さんに教えていただきました

その4 『アートワークありえる』のご紹介（同封の資料 参照）

ラポールの会の会員の皆様に私の通っている『アートワークありえる』をご紹介できることになり、野本さんのご好意に感謝します。病院の治療以外に自分のできることを探し求めているうちに、ありえる主催者の田村さんと出会い、アートワークをはじめ半年が経とうとしています。病気から生じる不安や恐れを抱えながらの生活は、なかなかシンドイものですが、アートワークの時間はそうしたことから心の距離を置ける貴重な時間となっています。

負の感情に巻き込まれずに、その時々身体と心に耳を傾けるために、アートワークはとても役立っています。水彩、コラージュ等、いろいろなワークがありますが、“上手に”ということからはまったく無関係なので、毎回まるで子どものように熱中しています。温かく見守り、さりげなくガイドして下さる田村さんのお人柄もあり、丁寧に自分を振り返り、見つめなおすことができる安心な場となっています。

闘病中の心を支える一手法としてアートワークにご興味を持っていただけたら幸いです。