

## こころと体に休養を!! ～温泉の効能について～

本庁保健福祉課 (保健衛生係)  
電話0994-22-3044  
支所住民生活課 (保健衛生係)  
電話0994-25-2511

毎晩少しずつですが秋らしい気候になってきました。運動会などの行事、夏バテ…夏の暑さでこころも体も疲れていませんか？これからの季節は、夏の疲れを回復する絶好の機会です。この機会に心と体を癒してあげましょう。

今月は疲労回復やストレス解消に効果のある温泉の作用についてお話しします。この3つの作用によりストレスから開放されてリラックスできる、自然治癒力を高めるなどの効能があります。

### 入浴の3つの作用

#### ☆体が軽くなる浮力の作用☆

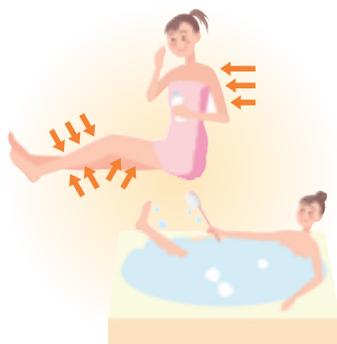
全身入浴の場合は、浮力により体重は約10分の1になります。のんびり体を伸ばしているだけで、足腰が日ごろの負担から解放されます。

#### ☆天然のマッサージ静水圧の作用☆

湯の中では静水圧により腹囲が数センチ単位で縮まっています。

このマッサージ効果が血行を促進して足の疲れやむくみをとりのぞきます。

※ただし、肺や心臓の弱い人はかえって負担になることもあります。その場合は水圧の少ない半身浴がよいでしょう。



#### ☆体がぼかぼかに温まる温熱作用☆

湯の温かさが血行をよくし、新陳代謝を促進し、老廃物を排

出します。ここでポイントになるのは湯の温度。疲労回復にはぬるめの湯に20〜30分ほど浸かるのが効果的です。



温泉に入ったら次の2点は必ず行いましょう！

#### ①水分補給を十分に

発汗により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンクなどで体をうるおしましょう。

#### ②ゆつくり休む

入浴中はエネルギーが消費されます。また、血圧も変動するため、体調が安定するまで少なくとも30分は休憩をとりましょう。その間、体と髪をかわかし湯冷めをしないようにすることが大切です（血圧も測りましょう）

### 鹿児島県最低賃金が時間額611円に！

鹿児島県最低賃金が平成18年10月1日から時間額611円に改正されました。

鹿児島県最低賃金 (地域別最低賃金)	最低賃金額	効力発生日
	時間額(円)	
	611	平成18年 10月1日

★ 鹿児島県最低賃金は、県下の全ての労働者に適用されます。ただし、別に定める産業別最低賃金の産業に該当する場合は、当該最低賃金も適用されます。

#### ■最低賃金に関する問い合わせ先

鹿児島労働局 電話 099-223-8278  
鹿屋労働基準監督署 電話 0994-43-3385

### 雇ったら、入る。

### 10月は労働保険適用促進月間です。

労働保険（労災保険・雇用保険は、労働者を1人でも雇っている事業主は必ず加入する義務があります。

労働者が業務災害にあったときや失業したときだけでなく、在職中の高年齢者・育児休業中・介護休業中の方も給付を受けることができます。また、職業の資格取得に係る費用を助成する教育訓練給付制度や事業主の方が利用できる各種の助成金制度もあります。

未加入の事業主の方は早急に手続きをお願いします。

#### ■問い合わせ先

鹿屋労働基準監督署 電話 0994-43-3385  
鹿屋公共職業安定所 電話 0994-42-4135