



鳴門市人権福祉センター だより

2025^{ねん} October No. 141

10月(神無月)号

朝晩は秋の涼しさを感じるようになりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。
夏から秋への季節の変わり目となるこの時期は、一日の寒暖差が大きく、「体がだるい」「すぐに
疲れる」など、心身の不調を感じる人が少なくありません。
人権福祉センターでは、「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」の緩和の効果で、厚生労働省の
認可を受けた電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)を備えています。無料でご利用できま
すので、日常の健康づくりや憩いの場としてお気軽にご利用ください。



人権福祉センター事業

【デイサービス事業分】

○ヨガ教室	10月 6日(月) 10:00～	1階老人ルーム
○介護予防教室(理学)	10月10日(金) 10:00～	1階老人ルーム
○いきいき運動教室	10月14日(火) 10:00～	1階老人ルーム
○フラワー教室	10月22日(水) 10:00～	1階老人ルーム
○健康体操教室	10月27日(月) 10:00～	1階老人ルーム

【隣保館基本事業分】

○職業 相談	10月 1日(水) 13:30～14:30	1階応接室
○移動図書館車	10月10日(金) 15:30～15:50	玄関前
○識字学級	毎週木曜日 10:00～	1階老人ルーム
○手芸教室	10月8日(水)・22日(水) 13:30～	1階老人ルーム
○各種相談事業	生活相談や女性相談、人権相談など各種相談を随時受け付けています	



人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地
TEL(088)689-2090
FAX(088)689-2091
MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)のご紹介

人権福祉センターでは、地域住民の健康及び福祉向上のために1階保健室にマッサージ機及び電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)を設置しています。

電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)は「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」に効果があるとされていますが、今回は具体的な利用方法や作用についてご紹介します。

電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)をご利用なさる方に

○電位治療器(ヘルストロン・スカイウェル)は身体にやさしい電解で作用します。

- ・「上部と座部と足元」の三つの電極でつくる電解で、身体をすっぽり包み込み、血流の流れを良くします。
- ・触ったときのビリッとした感覚がほとんどなく、安心してご利用いただけます。
- ・効能効果は「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」の緩解です。

(緩解の意味は、「病気の症状が軽減またはほぼ消失、臨床的にコントロールされた状態」との意味です)

○健康作りには通電の継続と生活習慣が大切です。

- ・ゆっくり身体に作用しますので、できるだけ回数を重ねて通電することが大切です。
- ・通電は一日一回20分です。
- ・さらに「適度な運動」「バランスのとれた食事」「心のやすらぎ」など、毎日の生活習慣に気を配ることも大切です。

○一時的な身体の変化について

通電初期に、一時的に疲れたり、身体の不調を感じるがありますが、これは長くお風呂に入った時に起こる「湯疲れ」と同じ様な症状です。気になる場合は、通電時間を短くするか、日にちを空けて通電してください。また、不安を感じる方は医師にご相談ください。

▼ 利用者の声

ずっと頭痛や肩こりが改善された

心身ともにリラックスできた

寝付きがよくなり、熟睡できた

