鳴門市人権福祉センター だより

2026年　October　No. 153

10月（神無月）号

まだまだ暑い日が続いていますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。今年は猛暑でしたから、身体にも負担がかかったことと思います。また、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なるため、自律神経が変調を起こし、「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」の緩解の効果で、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）を備えつけています。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19日（月）10:00～	1階老人ルーム
○介護予防教室（理学）	10月　9日（金）10:00～	1階老人ルーム
○いきいき運動教室	10月13日（火）10:00～	1階老人ルーム
○フラワー教室	10月　7日（水）10:00～	1階老人ルーム

【隣保館基本事業分】

○職業 相談	10月　7日（水）　13:30～14:30	1階応接室
○移動図書館車	10月　9日（金）　15:40～16:00	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7日（水）・21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

〇電位治療器（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し、臨床的にコントロールされた状態」との意味です）

〇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。

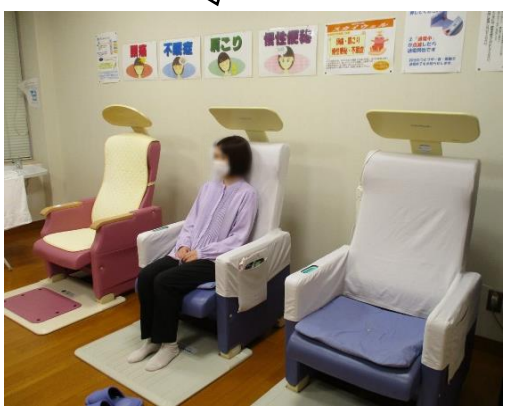
・さらに「適度な運動」「バランスのとれた食事」「心のやすらぎ」など、毎日の生活習慣に気を配ることも大切です。

〇一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ことがありますが、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

心身ともにリラックスできた

頭痛や肩こりが改善された

寝付きがよくなり、熟睡できた