

＼新事実が判明／

週2回の 銭湯に通い ながら 若さ が つく く！



漫画：岡本圭一郎
監修：早坂信哉(東京都市大学教授)

脂質代謝検査	HDLコレステロール★	140 ~ 199	240
	LDLコレステロール★	40 ~	34
	中性脂肪★	60 ~ 119	170
	nonHDLコレステロール★	30 ~ 149	480
		90 ~ 149	150
赤血球数	男	400 ~ 539	
	女	360 ~ 469	
ヘマトクリット	男	38.5 ~ 48.5	537
	女	35.5 ~ 43.5	39.1
ヘモグロビン	男	14 ~ 18	12.7
	女	12 ~ 16	100.0
MCV	78 ~ 101		
MCH	28 ~ 34		

そうなのよ
長年の疲れが
数値に出て……

こんな
結果だと
一気込みそう
老け込みそう

定年直後に
要介護なんて
ことになったら
どうしよう……

本人も気にして
会社のOBに
相談しに
行くんだって

それがなぜか
いつもの近所の
銭湯なの

コインランドリー

花の湯



※入浴料金は都道府県により異なります

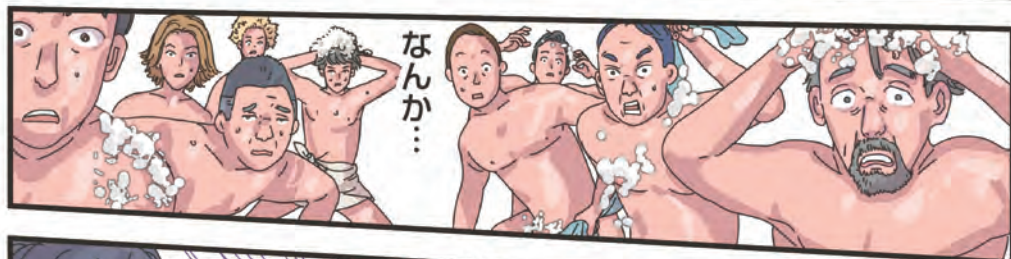
やっと銀行の
支店長にまで
上りつめたんだ

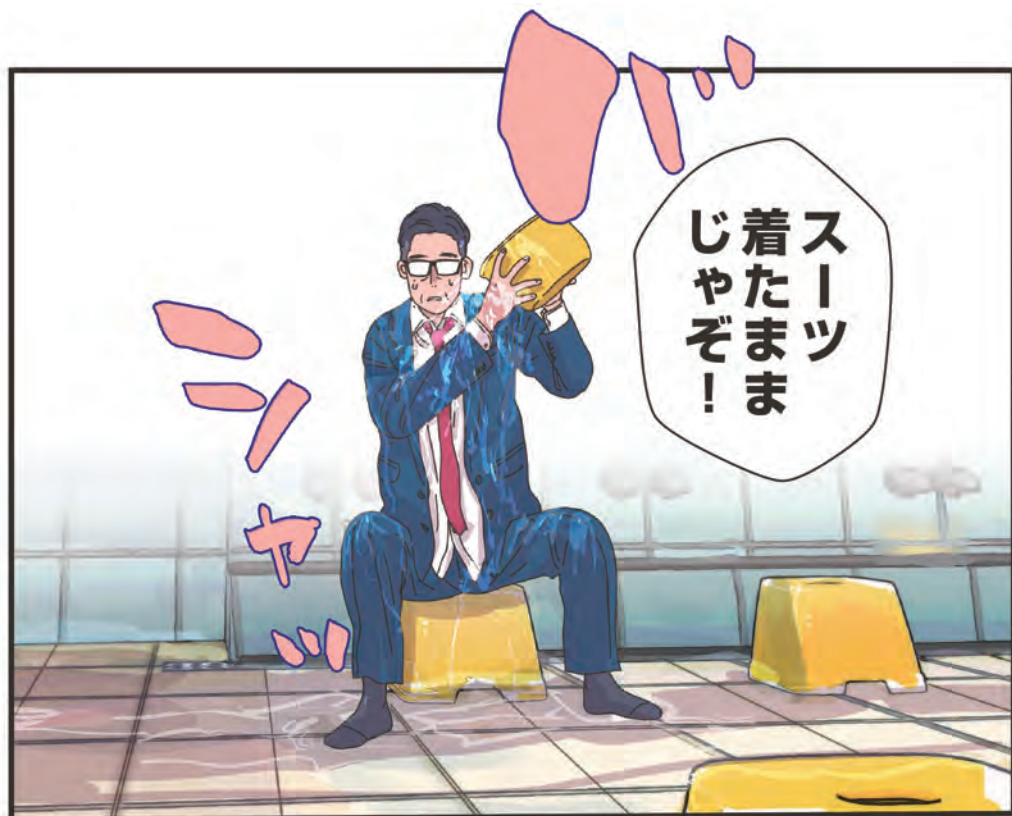
不調のまま
仕事でベストを
つくせないのは
ごめんだ

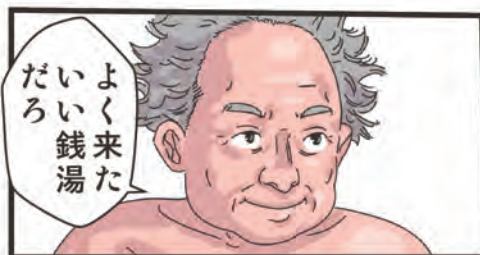
でもなぜ
銭湯なんだろう？

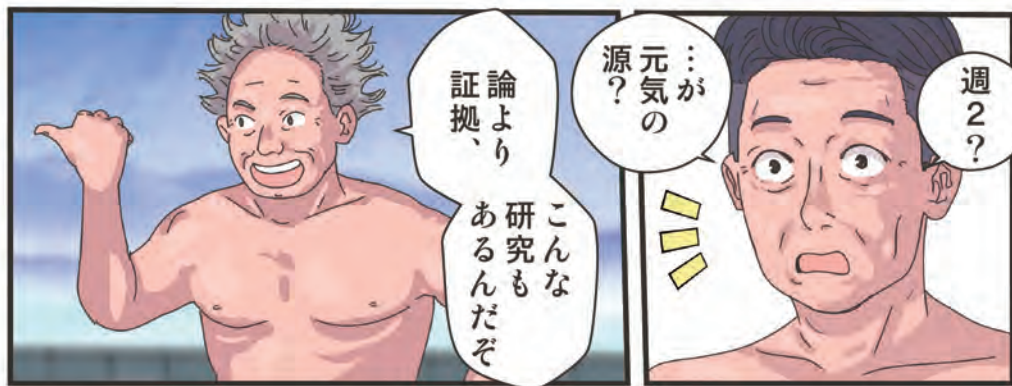
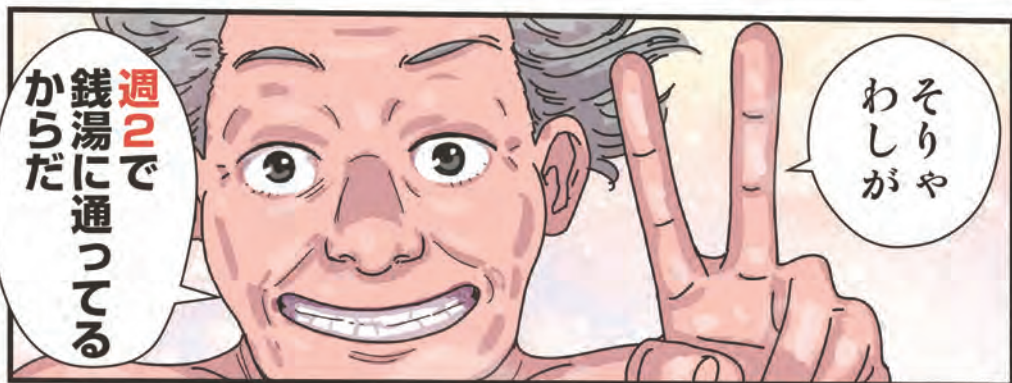
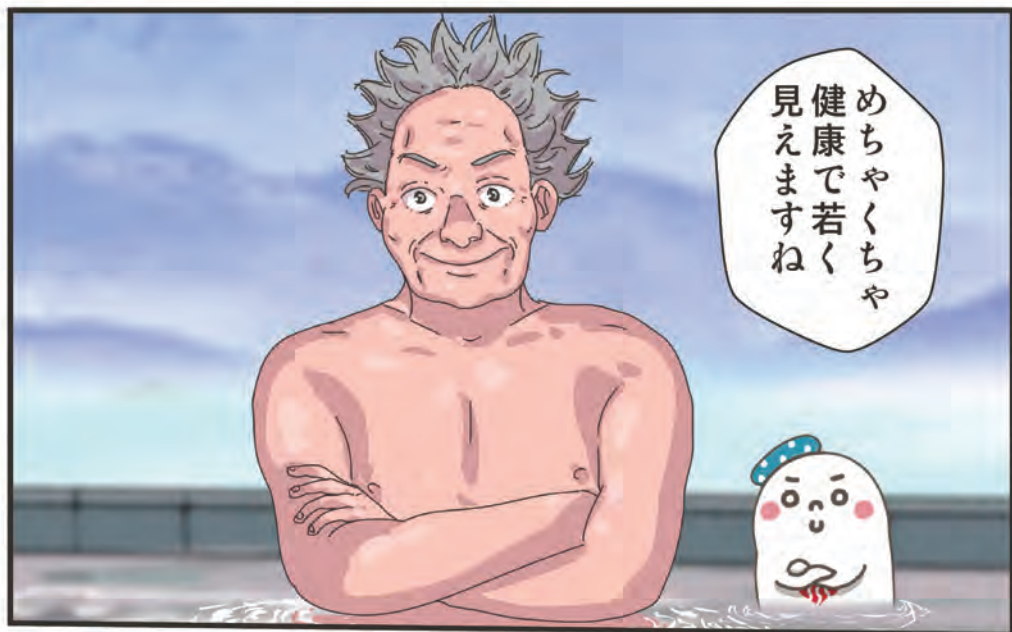
もしかすると
魔法の湯とか、
奇跡の湯かも
しれない……

とにかく今は
なんでもいいから
すがりたい
気分だ……











銭湯を活用して 健康寿命を延ばすための調査研究



高齢化が加速的に進む日本において、いかに心身の健康寿命を延ばすか、またいかに要介護状態に陥らないようにするか、要介護の状態を進行させないようにするかは、大きな課題となっている。銭湯は元々、地域社会の中で人々の交流場所として存在してきたので、銭湯へ出かけ、入浴し、地域の人々と交流することが精神的にも身体的にも健康を維持するのに役立つと考えられ、これによって高齢者の健康水準を高めることが大いに期待できる。東京都市大学教授・早坂信哉先生の指導のもと、普段銭湯をほとんど利用していない人が定期的に銭湯へ通うことによって、心と体にどんな変化が現れるかを調査した。

※調査対象は平均年齢約80歳の26名。調査開始の事前、事後に体力測定(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、タイムアップ&ゴー)を行い、その後週2回、4週間、計8回の銭湯入浴を行う。事前、事後に記述アンケートも行い、調査期間中に被験者が銭湯や自宅で取り組む体操等についても指導。

広い浴槽で入浴すると、水の粘りや抵抗の作用で**筋力がアップする**
浮力効果で**バランス機能も向上**することが期待される



高齢者は転倒して寝たきりになるケースが多いが、筋力と身体
バランスの向上は**転びにくい体に改善**される可能性がある

さらに！

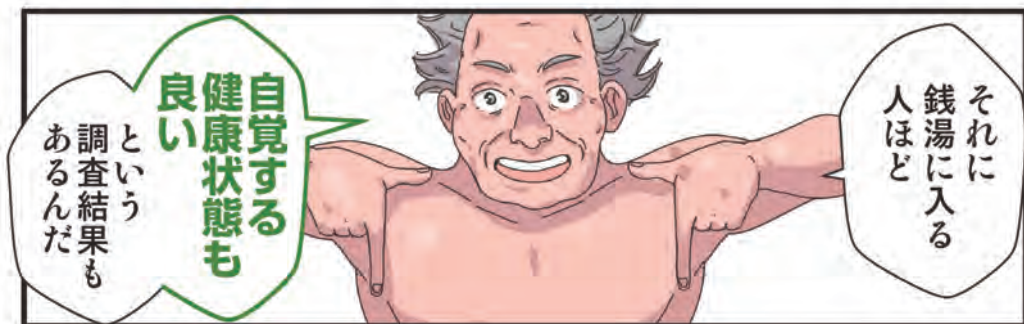
銭湯で人と出会い、話をすることによって、高齢者の肉体面や
精神面の健康水準を向上させることができる

【結論】

週2回の銭湯通い→健康寿命UP



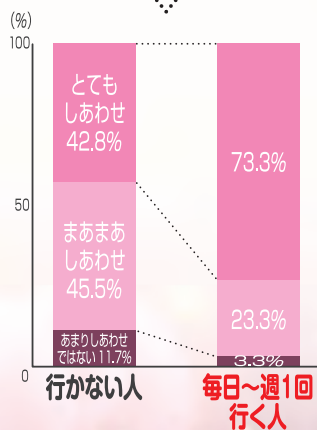
元気なうちから銭湯を定期的に利用することによって、手軽な介護予防につながり、年々増加する介護保険給付額を減少させる可能性がある



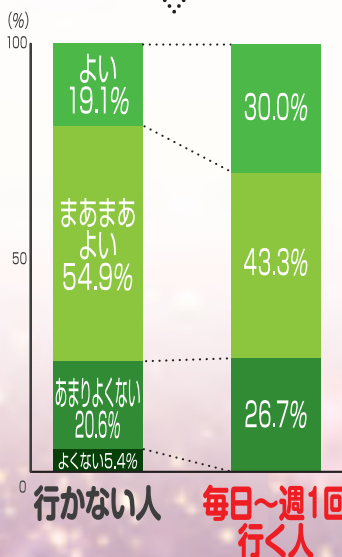
毎日～週1回「銭湯」に行く人 全く行かない人の比較調査

2019年 調査対象者:男性281名、女性277名 計558名

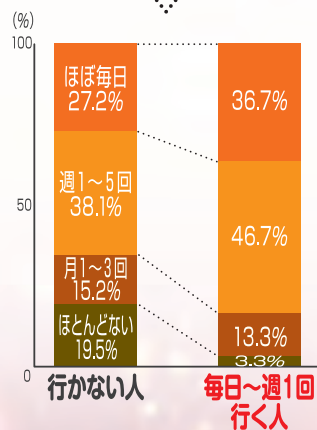
Q. 幸福度は?

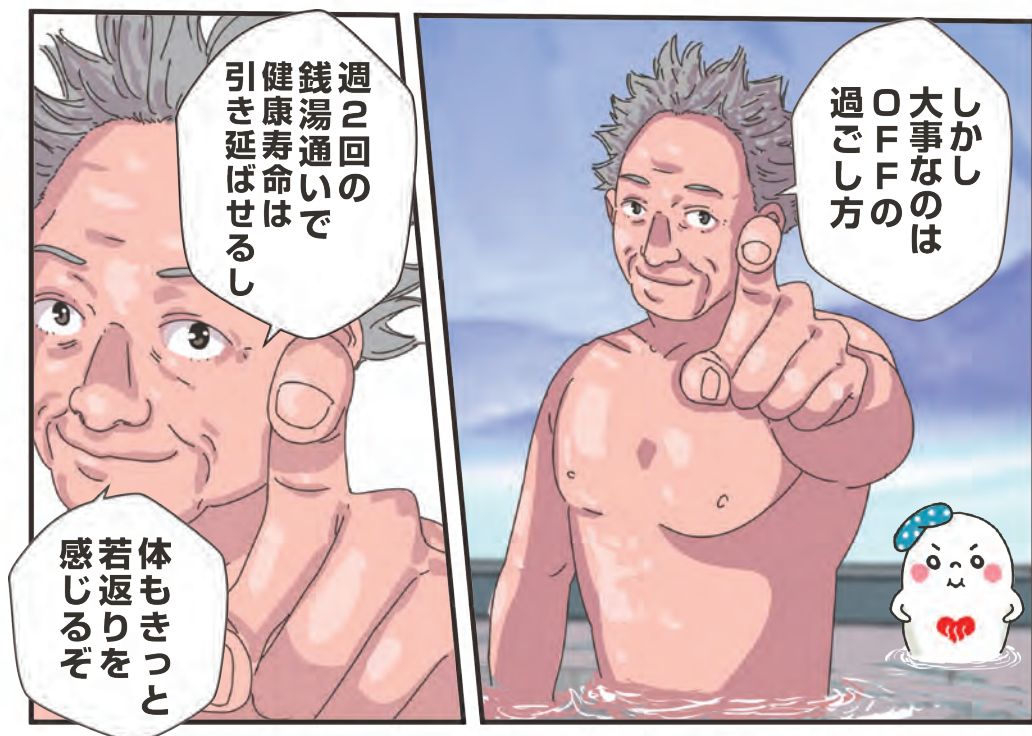


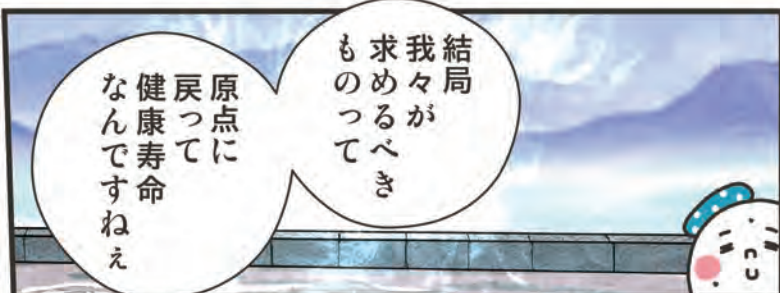
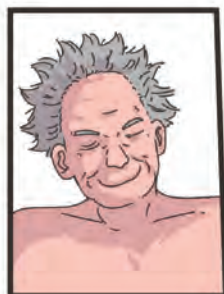
Q. 自覚する健康状態は?



Q. 笑う頻度は?







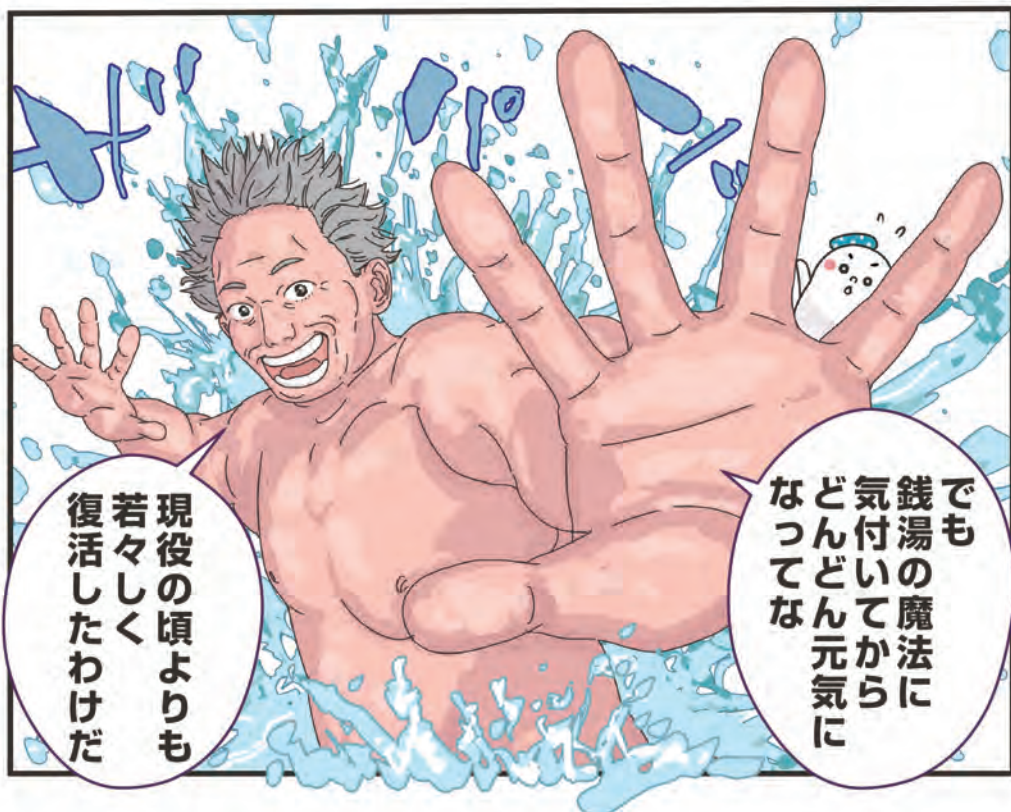
結局
我々が
求めるべき
ものって

原点に
戻って
健康寿命
なんですえ



わしも支店長
だった頃は
なりふり構わず
働いた人間

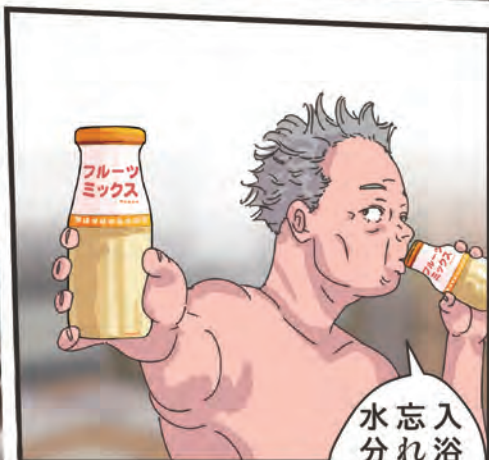
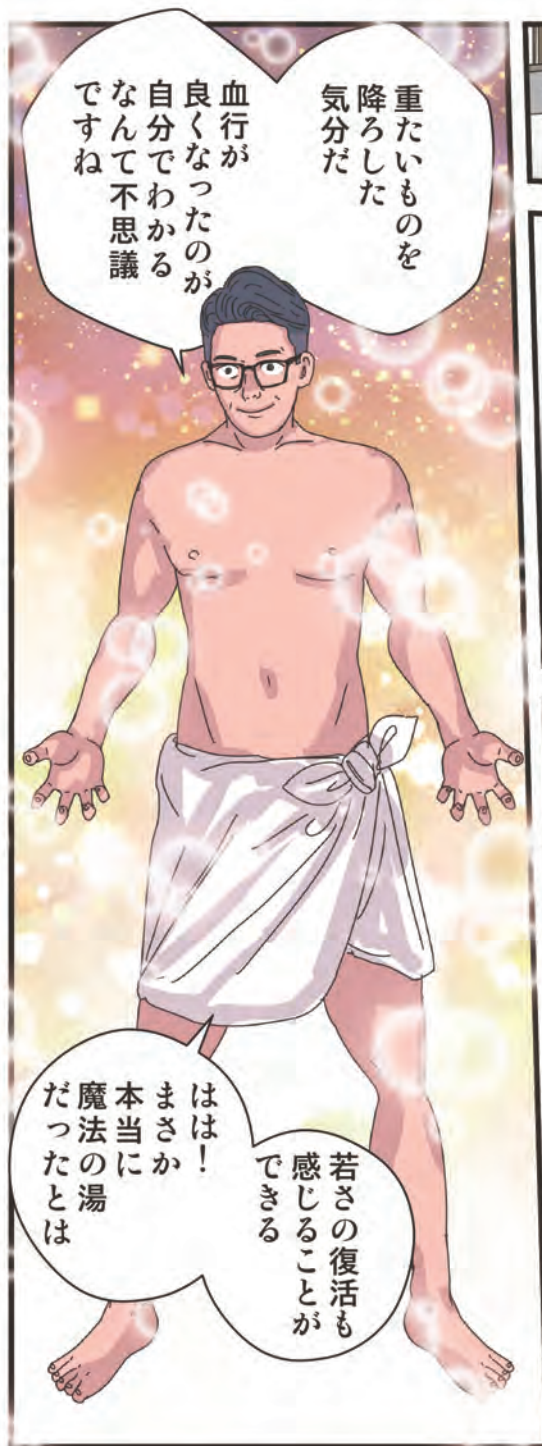
次の支店長に
バトンを渡す
頃には妻が
わしの介護を
覚悟したほど

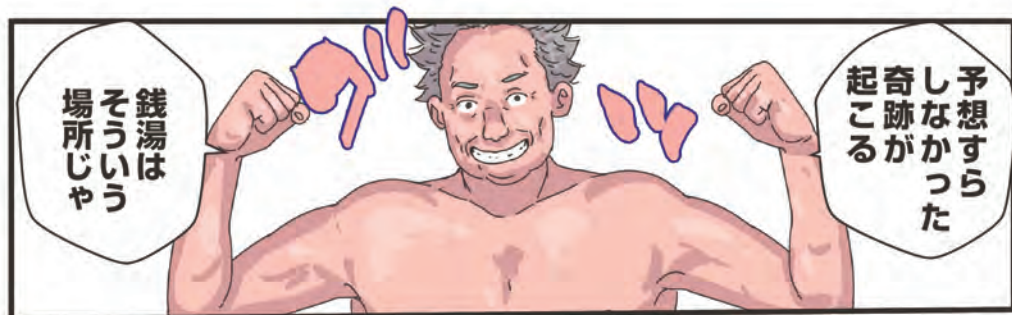


でも
銭湯の魔法に
気付いてから
どんどん元氣に
なってる

現役の頃よりも
若々しく
復活したわけだ









ゆっポくんチャンネル

チャンネル登録
お願いします!



YouTubeにゆっポくんチャンネル開設!
スペシャル銭湯動画を公開中!!

<https://yuppokun.com/youtube/>

第1弾 入浴医学の権威・早坂教授が 幸福度と関わりの深い自律神経の変化を 銭湯で測定実験!!

全国規模で行われたアンケート調査(2018年)の
「銭湯に頻繁に行く人ほど幸福度が高い」という結果を受けて、
医学的に実証すべく被験者3名の自律神経変化を測定。
早坂教授も注目した入浴前後の測定結果は——!?



第2弾 ゆっポくんの突撃取材!! なぜ「銭湯に入ると幸せになる」のかを 早坂教授が徹底解説!!

ゆっポくんが東京都市大学の早坂教授の研究室へ!!
「銭湯は入浴して体を清潔にする」だけではなく、
幸福度が上がるたくさんの要素があることを
様々な観点から詳しく解説してくれます!!



第3弾 銭湯を愛する女性たちが 湯船で語り合う「幸せ銭湯論」

東京都浴場組合公認の銭湯ライターや、
銭湯経営を継ぐ決意をした女性を含む
4人のディープな銭湯ファンが、
はまったきっかけや大きいお風呂のよさを
本音で語り尽くします。
前・後編2部構成の白熱トークには、
現代人が銭湯を活用して
「しあわせに生きる」ヒントが満載!!
ぜひご覧ください!



発行：全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会

編集：株式会社 草隆社

令和4年1月発行