

温泉健康指導士編



みなさん、温泉健康指導士って聞いたことありますか？
指導士と言うからには、きっと役に立つのでは？
受講すると入浴の仕方が変わるのか～？
今回は温泉健康指導士を徹底調査してやるぞ！



さくらと花子に「ねえ、温泉健康指導士って知ってる？」と聞いたら「知らなくい」。
なんで二人でそろって言うんだよ！やっぱり二人に聞いた次郎がバカだった。
これはちゃんと調べないと！思

温泉健康指導士ってなに？



い切って一般財団法人日本健康開発財団に電話して、疑問や内容を詳しく聞いてみました。わざわざ後藤先生が丁寧にご対応くださいました。

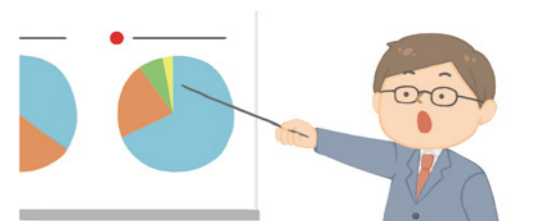
温泉健康指導士は、温泉・入浴にご興味のある方に、「目的に応じた入浴の楽しみ方」を身につけていただく資格なんです。

普段から私たちがなげなく楽しんでいる「温泉」「お風呂」ですが、日本は世界でも類を見ないお風呂・温泉大国なんです。世界の入浴の主流はシャワーで、家庭や温浴施設で40度程度のお風呂に浸かっているのは日本人くらいなのです。それに日本は温泉大国。これほど温泉が愛されている国も他にはないんですよ。そんなお風呂に「大きな健康効果」があることが近

この資格って役に立つの？

お風呂・温泉に関する基礎知識を学んでいただくとともに、「目的に応じたお風呂の

知らなかった。「健康効果」が5倍10倍になるんだ？！凄いです！同じお風呂に入るなら知っておいで損はない！



年の研究でわかってきています。普段の入浴や温泉旅行に、ちょっとした基礎知識を身につけるだけで、その「健康効果」は5倍にも10倍にもなるんですよ。

講義には、みなさんの女子力・男子力のUPにも役立つ内容を満載していますよ。



入り方」を生活に取り込んでいただければ、みなさんの健康づくりに大いに役立ちます。
お風呂の楽しみ方を見つけるだけで、疲労回復や心地よい睡眠、お肌のメンテナンスや肩こり・腰痛予防にも役立てることもできます

すよ。
ご家庭のお風呂だけでなく、さまざまなタイプの浴槽が楽しめる温浴施設なら、楽しみ方の幅も広がりますよね。
みなさんに、医学的根拠に基づく「温泉・入浴で健康づくり」の魅力をご家族やご友人に伝えていただいて、「みんながお風呂で元気になること」がこの資格のねらいです。

お肌のメンテナンスは女子には欠かせない話題だね。この話題でさくらと花子に感張れるかな。次郎には腰痛予防は必須だ！



受講内容はどんな内容？
受講日数は？

受講は1日で、カリキュラムは5時間で構成しています。
講師には「世界一受けたい授業」に出演した温泉療法専門医の早坂信哉先生などを予定しています。カリキュラムの最後に試験を受けていただいで、合格した方には「温泉健康指導士認定証」をお渡しいたします。



温泉健康指導士 講習会

タイトル	講師	時間	内容
「温泉・入浴」概論	早坂信哉	60分	温泉・入浴の基礎を学びます ・入浴の作用「温熱」「静水圧」「浮力」「粘性・抵抗性」 ・日本の温泉と世界の温泉の歴史と現状
「泉質」を極める	早坂信哉	60分	2014年に新しくなった、泉質(10種類)ごとの適応・禁忌をメカニズムとともに学びます 目的に応じた効果的な入浴法を、メカニズムとともに学びます
「女子力・男子力UP」入浴法	後藤康彰	120分	・「血管美人」「免疫美人」「美脚美人」「快眠美人」「テキパキ美人」「バランス美人」など
「温泉地」を楽しもう 試験・講評	後藤康彰	60分	目的に応じた温泉地の選び方、過ごし方を学びます ・温泉地の資源を考える、保養地の特性と楽しみ方 ・試験を実施し、合格者には認定証をお渡します

どこで受講できるの？
受講料金は？



おつ、TVでよく見る早坂先生の授業が受けられるんだ！楽しみだ！一緒に写真なんか撮ってまらったりして(笑)



これは面白い！次郎も受講してみよ。さくらと花子に温泉についてちょっぴりウンチク言ってみよう！でも二人に嫌われないように充分注意もしなければ！反撃が怖い！

