



低く垂れ込めた木々が涼やかな影を作る震生湖。湖畔には所々に浜があり、湖水に近づける。

湖で、湧水で 丹沢山系の恵みにふれる



湖には遊歩道が整備され20分もあれば一周できるが、一部は木の根があらわで滑りやすくなっている箇所もあるため、歩きやすい靴をおすすめ。



震生湖北側の高台からの眺め。秦野市街の向こうに高取山、大山、三ノ塔、塔ノ岳など表丹沢の山並みが見える。山裾で工事が進む新東名高速道路は今年度中に開通予定だ。

深緑の湖の 静かなひととき

新百合ヶ丘・たまプラーザ周辺から電車・車ともに1時間弱と、アクセスの良さが魅力の神奈川県秦野市。神奈川の屋根とも呼ばれる丹沢の雄大な山並みと、渋沢丘陵の美しい自然に囲まれた盆地には、川や湖、多くの湧水地があり、その水の豊かさを存分に感じることができる。

小田急小田原線秦野駅から南下し、のどかな里山風景の先に現れるのが、渋沢丘陵に広がる深緑の森にひっそりと横たわる湖「震生湖」。大正12年の関東大震災で山林や畑が崩落し、小川が堰き止められ、周囲から湧水した地下水がたまって誕生したのがこの湖だ。地震による地形変化の規模の大きさが注目され、昭和5年には東京帝国大学（現 東京大学）地震研究所の寺田寅彦が2度調査に訪れ、その際に詠んだ「山さけて 成しける池や 水すまし」との句碑も建つ。

2023年には、湖の誕生から1000年を迎えるが、地塊運動を現在に伝える貴重な文化財として、今年3月、国の登録記念物に登録された。

周囲約1kmと小さな湖だが、夏のうっそうとした樹木が水面に映るさまは実に幻想的で、まるで別世界に降り立ったよう。野鳥のさえずりを聞きながら遊歩道を歩いていくと、所々にテーブルとベンチが設置されており、湖畔でのひと休みに最適だ。天候に恵まれれば、湖近くの高台から北方向に丹沢山地、西方面にわずかに富士山も望める。



箱根名物 **湯葉丼**

ふわり、ほっこり、湯葉丼で笑顔に。

箱根湯本駅
箱根登山鉄道
消防署
セブンイレブン

「湯葉丼」 直吉

tel.0460-85-5148

神奈川県足柄下郡箱根町湯本696
営業時間 11:00~18:00 火曜日定休

そばを中心としたお食事をお楽しみください

食事処 一の屋鶴寿庵

秦野のお土産や特産品やお弁当など品数豊富です

おみやげ処 やまなみ

丹沢の山小屋をイメージした岩風呂 **山湯**

●貸切浴室
(家族又は同姓の友人同士のみ利用可)
1時間 1,000円(電話予約可)

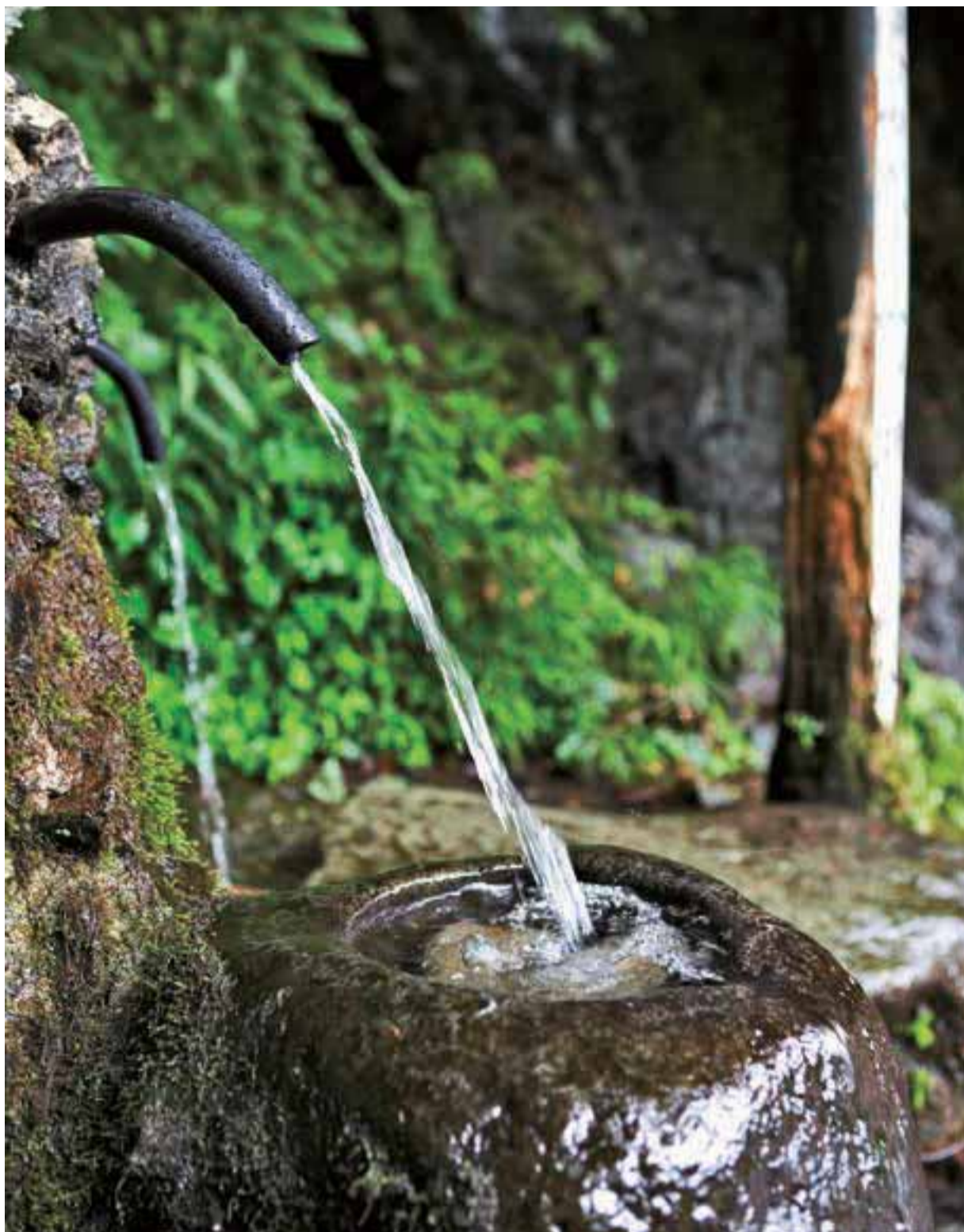
●貸切休憩室(団体用)
2時間 2,000円(電話予約可)
※上記をご利用の場合、別途入浴料が必要となります

秦野市 鶴巻温泉 **弘法の里湯**
(天然温泉)

料金、営業時間などは直接お問い合わせください。

小田急線 鶴巻温泉駅北口 徒歩2分 tel 0463-69-2641 秦野市鶴巻北3-1-2

東名高速厚木ICより約40分、秦野中井ICより約30分



弘法大師が錫杖を突いて開けた穴の上に臼を置くと水が湧き出た、との伝説が残る「弘法の清水」。地元では臼井戸と呼ばれ親しまれ、お茶入れや炊飯、お酒など何にでも合うという。

上流の山腹に竜の形をした岩があることにちなむ「竜神の泉」。獵師や行者が喉を潤し、ここでひと息ついたと伝わる。飲用には煮沸が必要。
※大雨による通行止めが発生しています(7/6現在)。事前に確認を

古の伝説が残る 名水を訪ねる

丹沢山地から流れる水無川、金目川の扇状地からなる秦野は、県内唯一の盆地である。その地下構造は地下水をためる天然の水がめとなっており、箱根芦ノ湖の4倍以上もの水量、約7億5千トンが推定されるというから驚きだ。町や森の中には泉や湧水地が多数あり、昭和60年には環境庁(現 環境省)から「秦野盆地湧水群」として「名水百選」に選定され、ボトリングした水は、その後、「名水百選選抜総選挙おおいしさが素晴らしい名水部門」で全国一位に輝いている。

市内には、水汲みもできる湧水地が点在している。水無川の上流、途中から未舗装の林道になる、市道52号沿いに湧くのが「竜神の泉」。古くから水を司る竜神が宿ると信じられ、長く日照りが続くと村人たちが、「大雨だった、まさだった」の歌を歌い雨乞いをしたと伝わる。

秦野駅から徒歩5分、閑静な住宅街にあるのは「弘法の清水」。古くから地元の人に利用され、小さいながらも、社のような立派な佇まいから、人々に大切に守られているのがわかる。ハイカーや水汲みの人も入れ替わり立ち代わりここを訪れ、水の恵みを享受している。そばに置かれた柄杓から持参したボトルに水を移し、その場でのどを潤してみると、なるほど、軟らかでまろやか、これは確かにおいしい水、秦野はまさに「名水の町」だ。秦野駅観光案内所や秦野市役所などで入手できる「秦野名水まっぷ」を片手に、湧水巡りをするのもいいだろう。

夏のスクラッチチャレンジ

2021

2021 7/21(水) ▶ 8/8(日)

1会計500円(税込)以上
お買上でスクラッチ
カードを1枚進呈!

3つの中から
1つ選んでね!

1つこすって50円~500円が出たら、
次回「お買物券」として
ご利用いただけます。

夏・応援!

サマー&スポーツ フェスタ

2021 7/21(水) ▶ 9/5(日)

厳選サマーグッズで夏を応援!

※一部対象外ショップ・商品がございます。 ※スクラッチカードがなくなり次第、配布を終了させていただきます。
※お買物のご利用は、カード記載のご利用期限までとなります。期限が過ぎたカードはご利用いただけません。 ※つり銭は出ません。

小田原地下街
HaRuNe小田原

神奈川県小田原市栄町1-1-7(小田原駅東口直結)
[営業時間] 10:00~20:00

※一部、店舗により営業時間が異なります。営業時間が変更になる場合もございます。

ハルネ小田原

検索

<http://www.harune-odawara.com/>

一番の財産は **健康** だ

第2回 //

なにはともあれ「健康」

自分の健康に自信はあるだろうか。美味しいものを味わうにも、旅を楽しむにも、まずは元気な体がないと始まらない。健康に関する気になる情報をキーワードとともにピックアップ。日々の生活に取り入れ、健康な体を手に入れよう。

今号のキーワード

夏疲れ・夏バテ

日々の生活習慣が夏疲れ・夏バテ予防のカギ

いよいよ夏本番。暑さが厳しくなると心配になるのが「夏疲れ・夏バテ」(以下、夏バテ)だ。そこで今回は、意外と知らない夏バテについて原因と対策を解説。今年の夏を元気に乗り切ろう。

夏バテは自律神経の乱れが原因

Q そもそも夏バテとは何ですか。

A 夏バテは日本特有の高温多湿の環境に体が適応できないことで起こる体調不良です。近年はヒートアイランド現象で気温の上昇が著しいうえ、コロナ禍での外出自粛により暑さに体を慣らす機会が減っています。

私たちの体のなかでも、このような環境の変化に対応しているのが自律神経です。内臓の働きや血流、呼吸、消化、体温調節など体の機能を24時間休まず調整する自動システムのことです。この自律神経の乱れが夏バテを引き起こすのです。

自律神経には交換神経と副交感神経があり、両者がバランスを保つことで健康を維持しています。通常は朝日を浴びると交換神経が覚醒して体が活動モードになり、日が沈むと副交感神経が優位に働いて休息モードになりま

す。しかし、デジタル機器の発達で24時間刺激に囲まれた現代では、夜更かしなどで生活リズムが乱れがちです。今どきの夏バテにはさまざまな原因があるのです。

多岐にわたる症状に注意

Q “今どきの夏バテ”にはどのような症状がありますか。

A 自律神経は体のいろいろな機能を司るので、だるさや食欲不振、動悸など、その症状も多岐にわたります。年齢による症状の違いはあまりありませんが、50代以上は呼吸器疾患や心疾患などが隠れていることがあるので、夏場に調子が悪いからといって夏バテと決めつけず、きちんと確認することが大切です。

年齢とともに自律神経も老化します。交換神経と副交感神経の一方だけに負担をかけないよう、まずはストレッチをためない生活を心がけましょう。

生活習慣の改善で夏バテ予防

Q 夏バテにならないために気を付けることはありますか。

A 夏バテを予防・改善するには、さまざまな要因で乱れた自律神経を整えることが近道です。そのため、まずは生活習慣を見直しましょう。

お話を伺ったのは…

駒沢女子大学
看護学部看護学科准教授
奥井 良子先生

PROFILE

高度な知識と豊かな人間性を備えた看護師の育成に尽力。専門は成人看護学(慢性期)。看護師、臨床心理士、公認心理師。

駒沢女子大学 HP:
<https://www.komajo.ac.jp/uni/>



夏バテ予防に! 快適なマットレスで健やか睡眠



寝苦しい夏こそ心地いい寝具でしっかり睡眠をとりたいもの。3層構造のマットレス「ボディピロープレミアム」は、体圧を分散し身体への負担を軽減するため、疲れやすい夏場も熟睡できる。寝汗や湿気も逃がし、防カビ加工により衛生面も安心。また、羽毛診断士による「羽毛ふとんのリフォーム」では羽毛が飛び出す、何年も洗っていないなどふとんのお悩みも解消。



- ボディピローシリーズ 88,000円～
- 羽毛ふとんリフォーム 30,800円～



西川寝具専門店 SLEEP SQUARE ☎044-965-3081

川崎市麻生区上麻生1-4-1 新百合ヶ丘エルミロード4F ☎10時～20時
Ⓞエルミロード休館日 Ⓞあり <http://www.sleepsquare.jp>



室内外の気温差は大きなストレスになります。エアコンは25〜28度に設定し緩やかな気温差に。また直に冷風に当たらないこと。扇風機で空気を循環させる工夫を。(奥井先生)

1

室内環境を整える

夏バテの予防・改善方法を知って快適な夏を

暑い夏をよりよく過ごすための方法を奥井先生に伺った。編集部が集めた夏のトピックスと併せて、夏バテ知らずの夏にしよう。

Mineko 先生が講師を務める「絶景朝ヨガ」

箱根吟遊 Instagram にて無料配信

●毎週木曜、7時〜
箱根の景色や鳥の鳴き声を聞きながら自宅でヨガを楽しめる。



●「英雄のポーズ」
自分の内なる強さを感じるポーズ。後ろ脚を強く意識し、両手でしっかりと大地を踏みしめるイメージで。上半身はリラックス。



下腹部に手を当て、腹部が膨らんでいることを意識する。息を吐き出す時は、ネガティブな気持ちごとく、吸うときは身体の内側に新鮮な酸素をたっぷり取り込むように。

●「ヨガ」を取り入れてリラックス！
①軽く背筋を伸ばし楽な姿勢で座る
②鼻で息を吐き出し腹部をへこませてから、鼻で吸う息で胸が持ち上がるように腹部も膨らませる
③吸い切ったらゆっくり息を吐き切る(数回繰り返す)。



「ヨガ」を取り入れてリラックス！

お話を伺ったのは…

ヨガ瞑想インストラクター Mineko さん

神奈川県西にて活動

2

深呼吸でリラックス

自律神経で唯一、自分の意志で調節可能なのが「食事」と「呼吸」。食材選びや食べる時間、呼吸の長さや深さは自分でコントロールできます。緊張すると交感神経が興奮して浅い呼吸になりやすいので、ゆっくり呼吸し副交感神経の働きを高めてリラックスを心がけましょう。(奥井先生)

やさいや金次郎

神奈川の地元篤農家から仕入れたこだわり旬野菜を「金次郎野菜」として直売。独自の配送ルートで、朝どれなどの新鮮野菜、珍しい野菜がそろう。

<https://yasaiya-kinjiro.business.site>



●おすすめレシピ「赤しそジュース」

《材料》
赤しそ…1パック(約300g)
水…1.5〜2.0ℓ
レモン…1〜2玉
砂糖…400〜500g

《作り方》
①しその葉を枝から外し、洗う(枝ごとぶつ切りでも可)
②鍋で8〜10分煮たら、葉をこし、砂糖を入れる
③レモン汁を入れる



旬の野菜で夏バテ知らず?!

お話を伺ったのは…

やさいや金次郎 販売部門主任 桂田 宙明さん

おすすめは夏野菜ベスト3は、赤しそ、なす、オクラです。夏野菜には疲労回復や暑さで上昇した体温を下げるなど、今の季節に適した栄養素が多く含まれています。

3

規則正しい食事を

人間の体内時計は24時間より長い25時間。この1時間のズレを修正するのに重要なのが朝食です。朝起きたら日光を浴び、暴飲暴食を避け、毎食規則正しく取ることを意識しましょう。仕事や作業をしながら「ながら食べ」はNG。メリハリを大切に。(奥井先生)

4

入浴・睡眠の質を向上させる

入眠から最初の90分にしっかりと眠ると脳が休まるといわれています。入浴は就寝の1時間ほど前がおすすめです。38〜40度のぬるめの湯に15分ほど浸かると深い眠りに。スマホのブルーライトは脳を刺激するので就寝前は控えましょう。(奥井先生)

「質の良い眠り」は環境づくりから

お話を伺ったのは…

西川スリープスクエア 新百合ヶ丘エルミロード店 店長 玉井 一平さん



良い眠りとは熟睡感を得られる眠りのこと。寝具選びも質の良い睡眠には欠かせません。

●寝具選びのポイント

①寝姿のポジション
立った時の状態で寝転がることのできているかを確認
②寝返りのしやすさ
柔らかすぎると体が沈み寝返りしづらく、硬すぎると圧迫されて寝返りし過ぎてしまうため、適度な硬さ、体の力を分散させるものを

5

適度な運動と水分補給

冷房の部屋にずっといると血管が縮み、体が凝ります。肩まわりや首のストレッチをし、朝夕の涼しい時間帯にじんわり汗をかく程度の散歩や早歩きを。体温調節には汗をかける体にするのが大事。マスク着用時は熱い空気を再度吸い込むため熱を放散できません。高齢になるとのどの渇きを自覚しづらく脱水の心配も。熱中症の危険もあるのでこまめな水分補給を心がけましょう。(奥井先生)

体温に近い「不感温湯」でリラックス



箱根七湯のひとつ「塔之沢温泉」が源泉のアルカリ性単純温泉が楽しめる日帰り温浴施設。9/30木まで、体温に近い36℃前後に設定された「不感温湯」が内湯で楽しめる。熱くも冷たくも感じない「不感(中立)温度帯」は、夏の暑いときにもおすすめ。無料駐車場92台完備。

入浴料
●大浴場
中学生以上 1,500円
小学生 1,000円
※小学生未満は貸切個室露天風呂のみ

箱根湯寮 ☎0460-85-8411

神奈川県足柄下郡箱根町塔之澤4 ☎10時〜20時、土・日・祝〜21時
※受付は1時間前 食事処☎11時〜20時、土・日・祝〜21時 ※L.O.は1時間前 ④無休 箱根登山鉄道箱根湯本駅無料送迎バス約3分

栄養価の高い甘酒で夏を乗り切ろう



伝統製法で仕込む甘酒を、江戸時代から400余年休むことなく造り続ける箱根の老舗「甘酒茶屋」。アルコール度ゼロ、ほんのり甘くまろやかな味わいはもちろん、発酵過程で生成されるブドウ糖やビタミン、アミノ酸が豊富に含まれるため、夏バテ防止の栄養飲料として「飲む点滴」の異名も。夏場は冷やし甘酒も人気。取り寄せも可。

●甘酒 1杯 400円
●しそジュース 400円
●ところ天 500円
●力餅 1皿2個 500円

甘酒茶屋 ☎0460-83-6418

神奈川県足柄下郡箱根町畑宿二子山395-28 ☎7時〜17時30分(L.O.17時) ④無休
箱根登山鉄道箱根湯本駅からバス26分