

当院では WLB に取り組んでいます。看護部でもその一環の一つとしてハッピー休暇の取得推進を行っています。今回は外来看護師 K さんのハッピー休暇の様子をご紹介します。

## ～ハッピー休暇で旦那とぶらぶら旅行～

青い空 青い海 浜辺で砂むし温泉体験!!

子供たちが、巣立ったため 20 年ぶりに旦那と 2 人で鹿児島へ旅行にきました。

念願の砂むし温泉に GO! しかし熟年のラブラブ旅行記なんてみんな興味がないと思いますので、まずは、砂むし温泉について説明します。砂むしは 300 年もの昔から人々に愛され血液循環を進めることにより老廃物を洗い出し十分な酸素栄養を供給することによって心身をリフレッシュさせ、効果は普通の温泉の 3～4 倍といわれています。入り方は衣服を脱いで、裸の上に直接浴衣を着用します。指示された砂の上に仰向けになり、約 50～55℃の砂をかけられ約 10～15 分波の音を聞きながら横になるという熟年にはとっても安心な入浴法です。砂むし入浴後は浴衣を脱ぎ、砂を洗い流してから温泉に入りましょう。



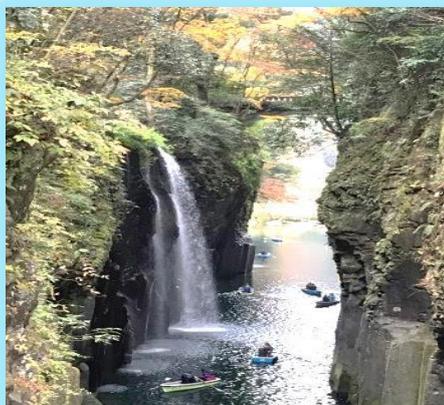
鹿児島県の指宿 (いぶすき) には、このような砂むし温泉が数か所あり、私達夫婦はなんと、3 か所も砂むし温泉を体験しました。

砂のきめの細かさ 温度は、3 か所とも異なり  
砂むしと温泉の両方が 1200 円程度で満喫できます。

鹿児島といえば、もちろん焼酎と  
かき氷の「しろくま」ですよね。

NHK の大河ドラマ「西郷どん」の舞台になった  
「仙巖園」は目前に桜島を望むことができ、庭園には  
菊が咲き乱れていました。

しかし花より団子 ここの「しろくま」とってもキュートです。  
帰りは「高千穂峡」や「原尻の滝」にも立ち寄りました。



マイナスイオンをたっぷり浴びて、心身ともにリフレッシュしたハッピー休暇でした。

そう・・・ 家に帰って体重計に乗るまでは 確かにハッピーでしたよ…