

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす

❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



今週の花言葉

山归来

不屈の精神

ユーカリ

新生

ドイツトウヒ

厳格

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆熱めのお風呂は要注意！ヒートショックを防ぐ「5か条」とは？

東京都市大学人間科学部教授 早坂信哉氏

◆入浴中の事故死は交通事故死亡者の4倍以上

寒さも増し、体を芯から温める入浴が欠かせなくなりました。ところが、厚生労働省によると、入浴中の事故死は年間約1万9,000人で、交通事故死亡者の4倍以上。特に12月、1月は8月の10倍以上と急増するそうです。

◆ヒートショック

入浴中の主な事故原因に、ヒートショックがあります。急激な温度変化で血圧が上昇し、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。

◆「快適で安全な入浴を行うための5か条」

1. 脱衣室・浴室は事前に20℃以上に温める
2. お湯の温度は40℃以下
3. 手足の先から順にかけ湯をする
4. 飲酒後、食後すぐ、深夜のお風呂は避ける
5. お風呂の前後にコップ1～2杯の水を飲む

★院長よりメッセージ

過去の研究結果から、リビングと脱衣室の温度差は5℃未満が安全とされているそうです。リビングが仮に25℃とすると、脱衣室は20℃以上というのが理想ですね。脱衣室が寒い場合は、暖房器具を置いて温めましょう。なお、高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症をもっている人はリスクが高いそうです。冬のお風呂は至福のひとつですね。快適で安全な入浴で寒い冬を乗り切りましょう♪