

Cafe matsubokkuri からのお知らせです！ ランチが始まりました！
『野菜たっぷりランチ』午前 11:00～15:00 です！無くなり次第終了です^^



今週の 花言葉

フセントウワタ

隠された能力

オリーブ

知恵

サンゴミズキ

成熟した精神

松田院長からあなたへ 耳より情報

■冬の安全な入浴法は？倉林均・埼玉医科大リハビリテーション医学主任教授

寒くなると、熱いお風呂に入りたくなりますね。でも、冬の入浴には注意が必要です。例年、冬の時期に入浴中に亡くなる方が増えます。では、なぜ冬に多いのでしょうか。その理由について紹介します。

◆血圧の変動に注意！

冬は入浴時の血圧の変動が大きくなるためです。冷えた脱衣所では血管が収縮し、血圧は上がります。反対に熱いお湯に入ると、血管が広がり、血圧は下がります。そのため、心臓や血管に負担がかかりやすく、心筋梗塞や脳卒中の引き金になります。風呂から出る際に急に立ち上がり、気を失って溺れる事故も少なくないようです。

◆お風呂の温度は、どのぐらいが良いの？

リラックス効果も高い38～40度のぬるめで、入浴時間は10分以内が目安と言われています。42度を超えると、血管内で血の塊（血栓）をできにくくする成分の分泌が減り、血管がつまる危険性が高くなります。

◆入浴時に注意する点は？

脱衣所と浴室の温度差を小さくすることが大事です。脱衣所にヒーターを置いて暖めたり、湯を張る時に浴槽のふたを開けたりして、調節するとよいでしょう。

★院長よりメッセージ

忘年会の時期ですね。飲酒後の入浴はアルコールの影響で血圧が普段より下がり、入浴時の血圧の変動が大きくなりがちです。注意しましょう。起床後すぐも、血圧がスムーズに調整されにくいので避けましょう。冬はぬるめのお湯でリラックス♨