



10月が始まり、高く澄んだ空にさわやかな秋風、外に出るのが心地よい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ昼夜の寒暖差がある時節柄、皆様くれぐれもご自愛くださいませ！！



## 入浴方法を変えるだけで

## 魅力的なお風呂に！

### ～命に関わる「お湯の温度」～

・皆様は、ご自宅のお風呂の温度は何度でしょうか？

「熱ければ熱いほど体が温まって健康に良い！」という話は聞くのではないのでしょうか？

これは…誤りです！

⇒温度が高すぎるお風呂は体に悪影響を及ぼし、命にかかります。



最高でも**41度**までにしておきましょう。

42℃以上は血圧が上がり脈も早くなり、血液の粘り気が強くなり血栓ができやすくなってしまいます。

### ～温熱作用で体をリフレッシュしましょう～

効果：疲労回復、快眠、リラックス、神経痛改善、腰痛・肩こり緩和 など

適温な湯船に入って体が温まることで、次のような効能が得られます。

- ・血管が広がり、たくさんの血液が体内を巡ることで、新陳代謝が活発となる。
- ・「体の修復」や「リラックス効果」をつかさどる副交感神経が優位な状態となる
- ・筋肉が緩み、関節の緊張が和らぎ、神経の過敏性が抑えられる。

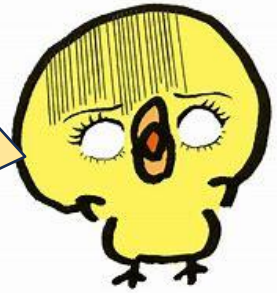
# 皆さん！体と心のリフレッシュをして健康第一で毎日を迎えましょう♪

## ～ヒートショックで命を落とす危険！？～

- 皆さんはヒートショックという言葉は聞いた事がありますか？

ヒートショックとは、お風呂場と脱衣所等の**寒暖差**によって急激に血圧が変化し心臓や血管に疾患がおきてしまい最悪の場合は、心筋梗塞や脳卒中になり命を落とす危険なものです。

交通事故以上に命を奪う恐ろしい現象です。  
冬場は特に気を付けましょう！  
脱衣場や浴槽は事前に温めておきましょう。



ヒートショックも恐ろしいですが…脱水にも気を付けましょう

皆さん！口喝感を覚えた時は、**脱水**が進んでいる合図です！



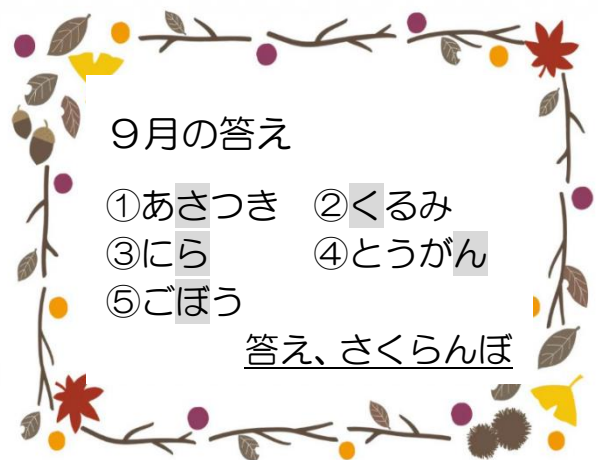
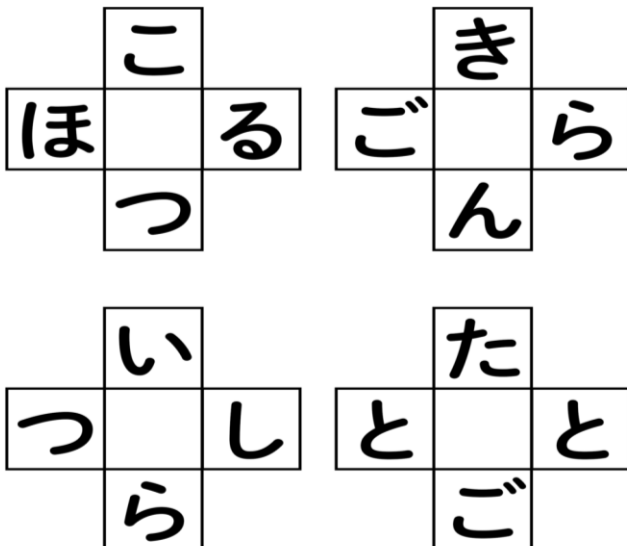
入浴前にコップ1～2杯の水を飲んでおきましょう♪  
入浴時には800ccの水分が身体から失われます。

「水分摂取は入浴前」と覚えておきましょう！

## ～命を守って楽しい毎日をすごせますように～

# 今月号の脳トレクイズです！是非、解いてみてください♪

たてとよこのことばができるように  
□にひらがなをかきましょう。



答は次号にて  
お楽しみに☆