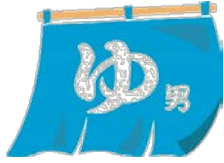


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『温泉とお風呂』をお届けします。

あけの元気館の温泉は気持ちよく入浴していますか？

今回はあけの元気館の温泉について書いていきます。



## ～清明の湯～



- ・源 泉 ナトリウム・カルシウム・塩化物泉
- ・源 色 無色・透明・無臭・塩味
- ・一般効能 神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・節のこわばり  
うちみ・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復  
疲労回復・健康増進

## ！！かけ湯・かぶり湯の大切さ！！



しっかりとかけ湯・かぶり湯をしていますか？かけ湯・かぶり湯は、からだの汚れを落とすマナーともう一つ大切な役割があります。それは今からお風呂にはいるというからだへの合図になります。いきなり入浴すると血液の急上昇により、命の危険性があります。ですのでかけ湯は必ず行いましょう。元気館のお風呂にはかけ湯がありませんが、入浴する前に必ず洗い場でからだを清潔にし、からだへの合図を送りましょう！！（ワンポイント）足元からゆっくり温めていきましょう。

## ！！水分補給と入浴時間！！

入浴後に喉が渇くのは、入浴中の発汗によりからだの中の水分が失われている為です。ですので入浴前・入浴中・入浴後にしっかりと水分（コップ一杯程度）を補給しましょう。無理な入浴や長時間の入浴は、脱水症状・心筋梗塞・脳梗塞などの重篤な症状を引き起こします。元気館のお風呂は温まりやすい為、5分以上の入浴はご注意ください。休憩を取りながらの入浴をおすすめします！！



## 次回は「体幹について」

についてです。乞うご期待

監修/F・E・P 横田