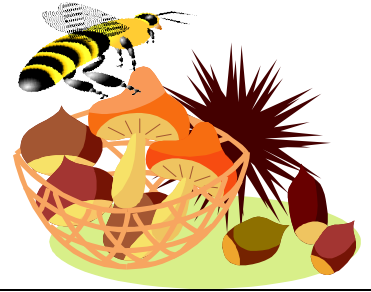


はちみつ便り



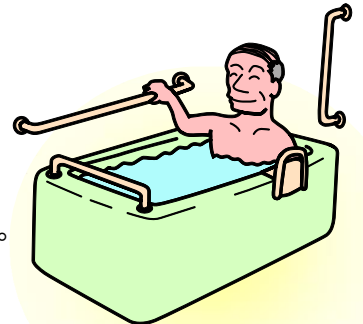
〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511



日本には古くから温泉文化があり、体を清潔にするだけではなく、体を温めてその日の疲れを癒し、心身ともにリラックスするために入浴をすることもあります。しかし、毎年冬季になると入浴に関わる死亡事故が問題になります。安全な入浴方法を知って事故を防ぎ、快適な入浴を楽しみましょう！

快適な入浴にするために ~17のポイント~

- ①事前に脱衣室や浴室の温度を24~26℃程度に高くしておく。
- ②湯の温度を41℃以下にする（39℃~40℃が望ましい）。浴槽用の温度計を活用する。
- ③心臓病や高血圧症をもつ人は半身浴が望ましい。
- ④長湯をしない。浴槽には5分位浸かって、入浴時間を20分以内とする。
- ⑤十分な水分補給を心掛ける。のどが渴いたという実感がなくても、入浴前、入浴中、さらに入浴後にもコップ一杯の水を飲む。
- ⑥入浴中は浴槽のふたを胸の前に置き、溺水を防止する。
- ⑦手すりや滑り止めマットなどを利用し安全な入浴を心掛ける。
- ⑧浴槽の底は滑らない工夫をし、浴槽内でつかまれる手すりがあると良い。
- ⑨出入口は間口を広く段差を無くし、中折り戸などにする。また、浴槽付近にはL字型手すりがあると良い。
- ⑩風呂に入るときは家族に一声かけてからにすると同時に、入浴中は家族がこまめに声をかける。
- ⑪飲酒・食事直後や早朝・深夜の入浴は避ける。
- ⑫高血圧、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などがある人は注意して入浴する。



- ⑬血圧降下薬、安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避ける。
- ⑭入浴直前・直後の薬の服用は避ける。
- ⑮気温の低い日は夜早めに入浴する。
- ⑯体調が思わしくないときは入浴を控える。
- ⑰体の末端部分から心臓に至るようにかけ湯をする。（足元⇒おなか⇒肩）

以上のポイントをつかみ、快適で楽しい入浴の時間をお過ごしください♪

股関節運動で体幹を強くしよう！！

年を重ねるにつれて、転倒の可能性は高くなってきます。原因は筋力や視力の低下、姿勢の乱れや安定剤の内服など様々です。多くの方は筋力とバランス力の低下で転倒されると言われています。転倒予防の1つとして股関節周りの筋肉を鍛え、体全体のバランス力を強くしていきましょう！

股関節運動を行い、転倒予防を目指しましょう！

- ①膝を曲げて足を上げる ②膝を伸ばして後ろへ下げる ③膝を伸ばして横に上げる ④足を交差させる



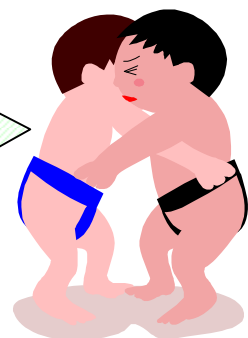
⑤膝を上を引き上げる



⑥膝を曲げ、足を開く



※背筋を伸ばして
骨盤がぶれないように
ゆっくり行いましょう！



教室のご案内

10月16日(水) 14時～15時

11月20日(水) 14時～15時

12月18日(水) 14時～15時

場所：西新井本町住区センター

3回シリーズで太極拳の予防教室を
予定しております。

ご希望の方は是非ご参加ください！

連絡先：3856-6511



ほっとひと息。

すっかり秋らしくなり、稲刈りの時期になりました。

稲刈り後に、もみ殻などを焼却する風景と
焼却後の香りが私は大好きでした。

部活動を終え帰宅途中に見る、あの景色で
季節の移り変わりを感じていた事を
懐かしく感じます。

外に出て、秋の気配を肌で感じてみませんか？

関根

