



クアハウスかけゆだより

H30年12月号 第109号



今年も残すところわずかとなりました。
皆様にとって今年はどうな一年でしたでしょうか？
季節の節目を感じながら、ゆく年を穏やかに送り、新年を迎えましょう。
来年も心も身体も健康に一步前進できるようにしましょう。

◆◆年末年始の営業のお知らせ◆◆

12/26(水)～1/7(月)まで休まず営業します。

営業時間 10:00～20:00 (最終受付 19:15)

上田市健康づくりチャレンジポイント対象

◆アクアポールエクササイズ参加者募集◆

日時 12/4(火) 10:30～11:30

場所 クアハウスかけゆ温泉プール

※無料送迎バスを運行します。

丸子自治センターより午前9:30発(要予約)

受講料無料(施設使用料700円をご負担下さい)

持ち物 水着・スイムキャップ(レンタルあり)

お申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

2本のポールを水中で突きながら、全身を使って運動をします。

この機会にどうぞご参加ください。お待ちしております。



◇◆気をつけたい入浴事故◆◇

～寒さが増してくるこれからの季節は、ご家族でもお気をつけてください～

(1) 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう

入浴により温度が急激に変化すると、血圧が上下に大きく変動し、失神したり浴槽内で溺れやすくなるので、脱衣所や浴室を温めることが必要になります。

(2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にしましょう

のぼせてしまうと意識障害が起こり、体温が湯の温度まで上昇し、熱中症になるおそれがあります。10分を目安に上がりましょう。



(3) 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には体に水圧がかかっており、急に立ち上がると水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、立ちくらみをすることがあるので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

(4) アルコールが抜けるまでは、入浴は控えましょう

アルコールを飲んだ直後に入浴すると、脱水症状を引き起こしたり、血圧が急に高まり、心臓に負担がかかり、注意力が低下するため、アルコールがぬけるまでは入浴はしないようにしましょう。

(5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう

同居者がいる場合は入浴前に一声掛けて、おくと安心です。

***クアハウスかけゆでは、お正月イベントを予定しております。**



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>
休館日 第2・4火曜日 11(火)・25(火)