



クアハウスかけゆだより

H31年3月 第112号



日差しが暖かく寒さも和らぎ始め、過ごしやすくなりました。身体を動かすには良い季節、ですが、温度差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。

こんな時こそ、温泉入浴！血行を促進し、免疫力を高め、良い体調を維持していきましょう！



よろしく
お願いします



～今月のお知らせ～

◆プール清掃のお知らせ◆

3月25日(月) 17:00～



プール清掃のため、プールのご利用は17:00までとさせていただきます。その他の施設などのご利用いただけます。ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

足湯オープン!

冬期閉鎖しておりました“湯福の里 足湯”を3月27日(水)に再開いたします。

簡単に出来る温泉入浴を、是非ご利用ください!



こども水泳アドバイス



《クロール・背泳ぎ》

日時	3月17日(日) 10:30～11:30
定員	約10名
対象	小学生(1年生～6年生)
料金	入館料のみ ※小学生500円 (付き添い入館1000円)
持ち物	水着・タオル・スイムキャップ (必要な方はゴーグル)

申込み締切 3月16日(土) 19:00

《平泳ぎ》



日時	3月24日(日) 10:30～11:30
定員	約10名
対象	小学生～中学生
料金	参加費300円 入館料 小・中学生500円 (付き添い入館1000円)
持ち物	水着・タオル・スイムキャップ (必要な方はゴーグル)

申込み締切 3月23日(土) 19:00



口内炎(アフタ性口内炎)について



口内炎とは頬の内側や舌、唇の内側などの粘膜に起こる炎症の総称。口内炎はいくつか種類がありますが、その中で最も多いのは「アフタ性口内炎」。境界線のはっきりした小さい潰瘍で表面が白か黄色の膜で覆われ、周りが赤くなります。発症の原因は不明ですが、体力や免疫力が低下している時に起こるため、過労や過度のストレス、睡眠不足、栄養バランスの乱れ等が関わっているとされています。またウイルス感染、誤って唇を噛む、歯ブラシによる歯肉の損傷、唾液の分泌の減少なども要因に。

アフタ性口内炎の場合は、同じ場所に繰り返し起こる事はなく、再発しても前回とは別の場所に起こるのが通例。一つ出来る事もあれば、一度に複数箇所出来る事もあります。

ただ、口以外の病気の兆候として表れる事もあるので、繰り返す時は注意です。痛みのピークは発症から3～5日程度で通常は一週間程度で自然に治ります。免疫力が強い人は早めに回復しますが、免疫力が低下していたり唾液の分泌が減少していたりすると、回復が遅れる事もあります。

口内炎のケアは、まず口内の清潔を保つ為に、うがいや歯磨きを習慣づけて下さい。うがいは一日最低3回、毎食後に行くと効果的です。歯磨きをする際、患部周辺は痛いので無理に磨かなくても結構です。症状がひどい時は歯磨き粉なしで。患部を刺激しない事がポイント。次に、栄養バランスを考えながら、ビタミンB群(牛・豚・鶏のレバー、青魚、うなぎ、納豆、牛乳、バナナなど)を努めて取りましょう。食事で取りにくい場合はマルチビタミンなどのサプリメントを併飲しても良いかと思えます。

～口内炎を防ぐ5つの心がけ～

1. 歯肉を傷つけないようにやさしく歯を磨く 
2. 誤って唇を噛まないよう慌てて食事をしない 
3. 血流を悪くする喫煙はやめる 
4. 免疫力を落とさないように寝不足に注意する 
5. 栄養バランスが偏る過剰なダイエットをしない 

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL0268-44-2131
 営業時間 10:00～20:00 (最終受付19:15)
 3月休館日 12日(火)・26日(火)
 URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

