クアハウスかけゆだより

R3年12月号
第143号

今年も残すところ１ケ月となりました。
皆様にとって今年はどのような１年でしたでしょうか？
これから寒くなりコロナに加えてインフルエンザの予防にも、十分注意して生活を送らなくてはなりません。温かいお風呂にゆったりとつかり、心身ともに健やかに、楽しい年末年始をお迎えくださいますようクアハウスかけゆスタッフ一同お祈り申し上げます。

◆◆年末年始の営業のお知らせ◆◆

12／29（水）～1／10（月）まで休まず営業いたします。

営業時間　10：00～20：00　（最終受付　19：00）

◆◆年末年始の健康プログラム休講について◆◆

１２／29（水）～1／3（月）まで、
水中運動などの健康プログラムを休講とさせていただきます。

◆◆朝の体操「健康広場」お休みについて◆◆

１２／28（火）～1／４（火）まで
お休みとさせていただきます。

≪健康の秘訣は　快食・快眠・快便≫

＊＊美味しく食事をしましょう＊＊

お口を動かしてから、よく噛んで食べましょう。
パタカラ体操‥唇をはじくように「パ」
舌先を上の前歯のうらにつけて「タ」
舌の奥を上顎の奥につけて「カ」舌を丸めて「ラ」
これらを各８回発声し、それを２回繰り返します。

＊＊良い睡眠をとりましょう＊＊

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠不足や質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります。
ご自身の睡眠を見直し、適切な量の確保、質の改善等によりからだとこころの健康づくりに心がけましょう。

＊ 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
＊ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
＊ 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
＊ いつもと違う睡眠には、要注意。
＊ 眠れない、その苦しみは抱えずに、専門家に相談を。
＊ 寝る前にはぬるめのお湯に浸かり、熱いお風呂は避けましょう。
＊ 寝る前の適度のストレッチは効果的です。
＊ 温かい牛乳を飲むのもおすすめです。

＊＊良いお通じのために＊＊

＊ 起床後コップ一杯の水または白湯を飲みましょう。
＊ 野菜と果物を毎日食べましょう。

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　14（火）・28（火）
12月号担当　横山