

# 冬場のお風呂☆入浴術



気象庁の発表によると、今年の冬は平年並みもしくは平年以上に寒くなると予想されています。寒い冬には、お風呂にゆっくり入って身体を暖めたいですね。

しかし、脱衣所で冷えた身体のまま熱い湯船に入り、急に温めてしまうと、心拍数・血圧の著しい変化により循環器系に大きな負担をかけてしまいます。

この冬は、お風呂の正しい入浴術を知って、安心・安全、よいお風呂を楽しみましょう！

## ●脱衣室、浴室を暖めておく

脱衣室には暖房を。

浴室も・暖房する

- ・浴槽のふたを開けておく
- ・お湯を張るとき高い位置からシャワーで入れる（湯気で浴室が温まります）

など… あらかじめ浴室内を暖めておきましょう。

また、高齢者は最初に入浴するより、浴室が暖まった2番目に入るということもよいでしょう。



## ●熱いお湯にいきなり入らない

湯温は41℃以下が適温。（「よい(41)お風呂」と覚えてください）

入るときは、お湯を手足からかけ始めて肩、背中へとかけ、お湯の熱さに体をなじませてから、湯船にゆっくりとつかっていくようにしましょう。

さらに肩までどっぷりかかるより、みぞおちくらいまでの半身浴にしておくと、水圧による心臓への負担を軽くすることができます。

## ●入浴前後は水分補給

お風呂で発汗することによって、血液中の水分が減って粘っこくなります。

入浴の前と後にコップ1杯ほどの水を飲んで水分補給をしておくと安心です。



## ●飲酒後や、食事・運動の直後には入浴しない

アルコールによる血管拡張作用・利尿作用により、血圧が下がり過ぎたり、脱水症状が起これりやすくなります。

食事や運動の後胃腸や筋肉に回るはずの血液が、入浴することによって、血流が活発になり全身に回ってしまうため、食物の消化や筋肉の疲労回復の妨げになります。

以上の点に注意して、冬のお風呂を楽しんでみてください★

有料広告掲載欄

## 個別に王道はない

——だから、一人一人をいつも大切に見つめています——

全学年・全教科指導

小学生▶ 学ぶ楽しさを!

中学生▶ 目指せ希望校入学

高校生▶ 確実な進路

無料体験学習、隨時受付いたします



定期試験対策はバッツリ!

毎回、一人一人と目標を立て

希望内容・日時に対策授業を

無料で実施します。

桑名校 0594(23)6291 富士ビル5F

富田校

059(363)3111 フレスポ富田2F

富洲原校

059(363)6007 近鉄川越富洲原駅前

個別指導

# 明進学院



桑名天然温泉  
元氣村 さとの湯

かけ流し天然温泉と  
美味しい食事、  
疲れたときや  
お友達とのんびり  
したいときなど：  
桑名市福岡町471-1  
0594-21-5170  
伊勢湾岸道「鴎岸桑名IC」下りすぐ

ホームページを新設しました! http://www.satonoyu.co.jp/kuwana.html