



暦の上では春ですが、2月は1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月です。寒いと体温は奪われ血行も悪くなります。空気が乾燥すると、肌や喉・鼻の粘膜はダメージを受け、風邪、インフルエンザといった感染症にかかりやすくなります。

このような時期に気を付けたいのが、ヒートショックです

● ヒートショックとは、

気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です

● ヒートショックが起こりやすいのは入浴時、

暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

● 入浴に伴うヒートショックの予防策

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる

代行レッスン

*2/3(土)13:30~ベリー→都合によりお休みとなります

2/3 (土)9:30 くつろぎY 和田⇒藤原 2/8 (木)13:30 エア&ピラティス 藤原⇒田所
2/12 (月)13:30 くつろぎY 藤原⇒和田

ヨガポーズ 壮美&スキ

◎壮美：猫背改善。ボディーラインの引き締め。

◎スキ：老化防止、不眠改善・血行改善。鋤(スキ)は土を掘り起こす農具のことです。

