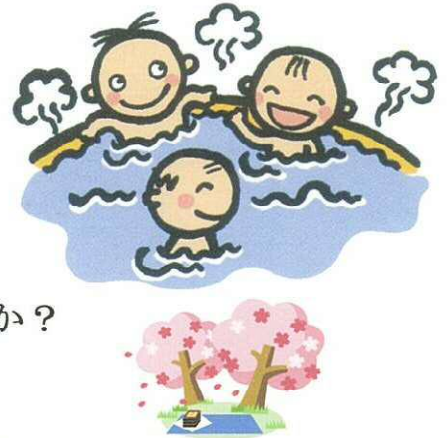


豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

4月

今年は桜の開花が遅れているらしいです。ちょうど入学式のあたりに満開になるのでしょうか？ほっとかんの桜もきれいな花を見せてくれるのでしょうか？



◆月間通し券について

新年度を迎えるに当たり、今一度月間通し券について説明したいと思います。60歳以上の方にご利用いただける入場券ですが、今現在、毎日の利用者の約7割の人が月間通し券の方です。週3回以上ご利用の方にお勧めします。

販売価格	5,000円
販売期間	各月の1日～19日まで(休館日を除く)
有効期限	購入月の末日まで
購入時必要な物 * 初回購入時のみ	生年月日のわかるもの (免許証や保険証など)

※ご注意

- ・月間通し券は払い戻しができません。また、他の方への貸与・譲渡も出来ませんのでご注意ください。
- ・毎月1日は朝9時50分より下駄箱前で販売しています。
- ・温泉のみご利用の方も月間通し券はご利用できます。
- ・60歳の誕生日より購入が可能です。



商品紹介

開設当初から販売し、根強い人気のあるプロハーブシリーズの化粧品です。他店より少し安いせいもあり、この化粧品を買うためだけに来られるお客様もいらっしゃいます。

プロハーブシリーズ 基本ステップ



おしらせ

フリーマーケット開催日
4/22(火)・30(水)

免疫力を高めて風邪知らずに

その① 体を温める

《免疫力を高める入浴法》

週2回だけ、入浴法を少し変えるだけで、免疫力を高める効果が期待できます。近年、体を温めることで増えるHSP（ヒートショックプロテイン）というたんぱく質が注目を集めています。HSPはウイルスを攻撃する白血球に働きかけ、外敵を退治する能力を大幅にアップさせることが報告されています。

①入浴前に500mlの水分(常温)を補給。

②湯温42度で合計約10分入浴。首までお湯につかり、舌下で体温を測り38度を目指す。

(熱さに弱い場合は40度からスタートし徐々に湯温をあげていく。暑くなったら風呂から出てもOK。無理をしないこと)

③入浴後は素早く体をふき、毛布や布団などで10分間保温。

その後水分補給。

※注意:高温の入浴は心臓に負担がかかります。また入浴後、のぼせたり、ふらついたりする場合があります。くれぐれも無理をしないようにしましょう。

新しいスタイルの温泉浴「プチ湯治」

「湯治(とうじ)」とは、温泉の効能によって体調を整え、病気やケガの治療に役立てるような温泉療法を言い、医学的に認められた医療法のひとつです。最近では、病気やケガの本格的な治療を目的とした湯治ではなく、生活習慣病の改善やストレス解消・疲労回復を目的とした「プチ湯治」が注目されています。

その② ストレスをためない

免疫にとって、ストレスは大敵です。昔から「病は気から」と言われますが、近年、ストレスと免疫力の関係が科学的に解明されています。

人は強いストレスを受けると、まず自律神経のバランスが崩れ、副交感神経が不活発になるため、食欲不振と血行不良を招きます。そして、栄養バランスが悪くなり、免疫機能の中心となるリンパ球にも影響を与えます。

また、ストレスの刺激は、ストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」などのステロイドホルモンを放出し、リンパ球を不活発にさせ、免疫力を低下させます。

何をストレスと感じるかは、性別や年代、立場などによって異なりますが、ストレスを蓄積させないためには、「休養」が大切です。脳は眠っている間に、さまざまなストレスを解消しています。ストレスが溜まってきたと感じたら、積極的に良質な睡眠を摂るようにしましょう。