



# 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.185号

平成29年2月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

## 2月



2月3日は節分です。2017年(平成29年)今年の恵方巻きの方角は、『北北西や右』です。感覚としては『ほぼ北だけど、わずかに西より』といったところでしょうか。



≪1月23日(月)より水着の処分セールを開催しています!!≫

割引商品プラス10%引き

10%→20%

20%→30%

30%→40%

40%→50%



【例えば】左の歩く水着 10,584円です。

セールで30%引き ↓

7,409円

再値下げで40%引き ↓

**6,350円**

大変お求め易くなっています。数に限りがありますので、お早めにお越しください!

≪寒くなって増えるのが湯あたりです。注意しましょう≫

【湯あたりの安全な対処の方法】

1. 自分でその場にしゃがむか座る。
2. 動けるようなら、休めるところまで移動してから横になる。動けなければ、その場で横になる。
3. からだをバスタオルなどでおおう。 ※手足は出す。
4. 冷たいタオルで冷やす。

※乾いたタオルで手足や顔を拭くのはやめましょう。かならず濡れたタオルで拭きます。(気化熱で体温を下げられなくなります。)

5. できれば膝から下を高くする。
6. 水分を補給する。

【自分で気をつける予防法】

1. 長湯をしない。(10分以内)
2. 高温のお湯に入らない。(41℃以下)
3. 頭に濡れタオルをのせて入る。
4. お湯から腕を出しておく。
5. 入浴前に水分を十分とっておく。

# おしらせ

フリーマーケット開催日

2/22(水)

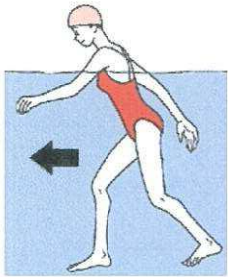


## 水の抵抗を利用した膝にやさしい運動法

### <ポイント・注意事項>

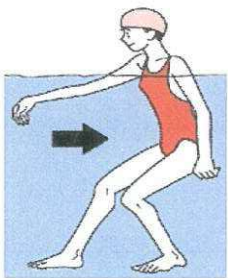
- ・水中では歩くだけでも十分な運動量になります。最初は2～3分歩いたら休んで呼吸を整えるというパターンを繰り返し、合計で15～20分になるような感じで始めましょう。
- ・1回あたりの運動時間は2時間以内とし、疲れをためないようにしましょう。
- ・温水でも水温は体温より低いため、長時間水中にいれば膝が冷えて血行が悪くなり逆効果になる恐れがあります。水中では常にからだを動かし、15～30分に一度はプールから出て体を温めるようにしましょう。

### 1 前歩き



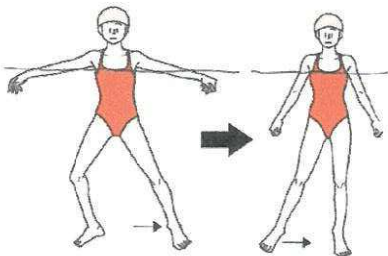
- ・膝を上げて足を前に出し、腕を前後に動かす。
- ・バランスがとりにくい時は、両腕を前に伸ばしてもよい。
- ・上半身を後ろに反らすと腰痛になりやすいので、少し前かがみになるようにする。

### 2 後ろ歩き



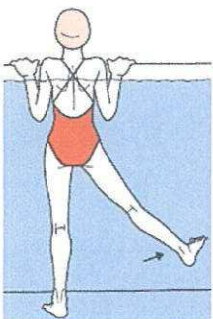
- ・上半身をやや前かがみにして、前歩きと同様に膝を上げて後ろに歩く。
- ・後ろに人や障害物がないか、十分に気をつける。

### 3. 横歩き



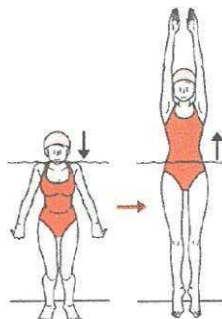
- ・足を肩幅より広めに開いて立つ。
- ・足を上げ、横向きに歩く。
- ・つま先とひざを同じ方向に向け、上半身はやや前かがみに。

### 4. 横上げ



- ・プールサイドのへりにつかまって立つ。
- ・片方の足を外にむけてゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
- ・反対側も同様に行う。
- ・無理のない範囲で行う。

### 5. 水中ジャンプ



- ・水中に体を沈め、その場で両腕を上げてジャンプする。
- ・体を沈める時は、膝を曲げて、太ももの前面の筋肉を伸ばすと効果的。
- ・軽いひざ痛の人にお勧め。