

えのきでらコミュ

権寺出張所 ☎(092)925-2956

平成30年10月(第5号)編集:城戸・飯田

紅葉日々が増す10月、皆様いかがお過ごしでしょうか。「食欲の「スポーツの秋」・「読書の秋」などな秋の楽しみ方も人それぞれです。しかしながら、夏の暑さで疲労困憊！という方も多いのではないのでしょうか。この時季は寒暖の差で体調を崩しがちです。そこで今月号では、疲労回復！リフレッシュ効果を高める正しい入浴法のご紹介と、10月15日から開催する「JA年金感謝デー」についてご案内させていただきます！



疲労回復！リフレッシュ効果を高める

正しい3つの **入浴法**



普段から何気なくお風呂に入っていませんか？カラスの行水なんて方も少なくないでしょう。しかしながら、入浴は人間の体と密接な関係があり、お風呂の入りで、疲労回復や心身のリフレッシュ効果にも繋がります。

そこで、今日からでも実践できる3つの正しい入浴法についてご紹介します！

入浴前後に水分補給をする



入浴すると汗をかき血液粘度が高まり、血液がドロドロの状態になります。血管は栄養や酸素、水分を運んでいます。汗をかいても必要な水分を失わないように入浴前後はコップ1杯程度の水分補給をしましょう。

浴槽に入る前にかけ湯をする



肌や血管は温度変化に対応する準備ができていません。急激な温度変化は血圧を上昇させてしまいます。心臓から遠い部位である足先から十分なかけ湯を行い、お風呂の温度や刺激に体を慣らしてから浴槽に入りましょう。

頭には濡れたタオルをのせる



湯舟に浸かっている部分は血管が拡張し、多くの血液が流れ込みます。その反面、浸かっていない肩より上の部分は、血液の供給が減少し、頭に血液や酸素が十分に行きわたらずに貧血のような立ちくらみの原因となります。お湯で濡らしたタオルを頭の上のせる事により、頭の血管も拡張するので浸かっている部分とバランスが良くなり、立ちくらみの予防にもなります。ただし、頭に熱を持たせ過ぎるとのぼせの原因にもなるので、注意しましょう。

スッキリ！
ボカボカ

JA年金感謝デー

10月 15・16・17・18・19
(月) (火) (水) (木) (金)

5日間開催！

JAで年金をお受取りの皆様より毎回ご好評をいただいております『JA年金感謝デー』を開催します。『スピードくじ』を引いて『当たり』が出たらその場で素敵な『プレゼント』を進呈いたします。



10月の当りは、「ご飯のお供セット」

年金紹介キャンペーン・年金予約キャンペーンも好評開催中！詳しくは窓口まで。



いよいよ秋らしくなって参りました。最近は日没も早くなったので、夜間の交通事故に注意しましょう。車を運転する際は早めのライト点灯とハイビームを活用しましょう。自転車に乗られる方もライトの点灯をお忘れなく。



えのきでらコミュはHPでもご覧いただけます。

JA筑紫

