

あまいる通信

平成28年10月

入浴について

10月10日は1,010(千と十)の語呂合わせで「銭湯の日」とご存じでしたか？今回は入浴効果ついて3つご紹介します。

1・「温熱作用」

お風呂に入ると血流が良くなり、体内の老廃物を除去してくれます。そしてコリがほぐれ、疲れがとれる効果があります。

2・「水圧作用」

湯船に入ると水圧を受けますが、この圧力はウエストが3~6cm細くなるほどと言われています。水圧で足にたまった血流が押し戻され、心臓の動きを活発にし、血液循環を促進します。

3・「浮力作用」

お風呂はプールと同じように浮力が働いています。浮力ので体重は9分の1程度になるそうです。浮力で体の負担を軽くすることにより、リラックス効果が期待できます。



演奏会も大いに盛り上がりました！



三和地区で活動されております三味線サークルちりとてちんの演奏会



スタッフ演芸、二人羽織！



お客様も二人羽織に参加！みなさん大爆笑でした。

10月の行事予定

25日 コスモドライブ
27日 買い物ドライブ

※祝日も休まず営業しています。



体験利用、見学、いつでもお待ちしております。お気軽にご相談ください。

通所介護事業所 すまいるはあと

長崎市平瀬町76-4

TEL:095-895-7601 担当:田中

