



初秋の季節とはいえ、まだまだ暑い日が続きますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
湿度と気温でじっとり汗をかくことも多いので、お風呂に入ってさっぱりしたいですね。

### 入浴の効果

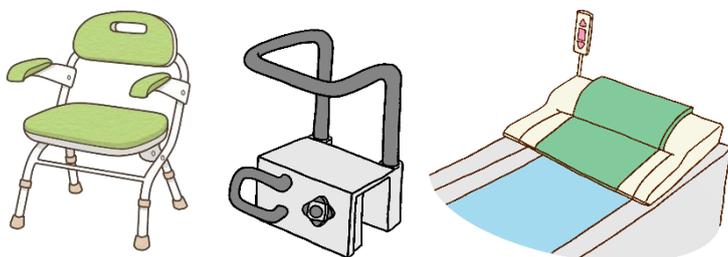
清潔保持からの感染予防や、醍醐味ともいえる爽快感。ストレス発散からの心身のリラックスなど入浴には様々な良い効果が期待できます。

他には入浴に伴う一連の動作からの温熱刺激は、一般的な運動と同様のトレーニング効果があると考えられ、実際に高齢者が毎日入浴することで要介護リスクを減らすことができるという研究結果も出ています。また、お湯の中で浮力が働くことによって、関節などの痛みの緩和が期待できるようです。

しかし、入浴が事故につながる可能性もありますので、以下の事に気を付けるようにしましょう。

- 全身浴は心臓への負担が大きいので半身浴で。
- 血圧が安定しやすいといわれる 16時から 19 時頃までに入浴。
- 体への負担を考え湯に浸かるのは 10 分程度で。
- お湯は 39 度から 40 度くらいの少しぬるめの温度で。
- 脱衣所と浴室の温度差を少なくし、ヒートショック予防。
- 浴室で転倒しないよう手すりやマットの設置。

だんらんでは安心・安全に入浴できるよう  
さまざまな入浴補助用品を取り揃えております。  
特定福祉用具や福祉用具レンタル商品として  
介護保険対象になる商品も揃えておりますので  
お気軽にお声かけください。



だんらん福祉用具 ネットショップ  
Yahoo ショッピング内に開店しました。  
こちら併せて宜しくお願い致します。



### 雪詩慕雲上越店 夜営業

営業日・営業時間

毎週 金・土曜日 19時~24時

※都合によりお休みの場合や閉店時間が早い場合がございます。

料金:最初の1時間 **3,000** 円

以降 30分毎に **500** 円

※滞在時間でお支払いいただきます

※アルコールを飲まれない方は 1,000 円引き

お問合せ Tel: **080-8842-2828** 村松

### 雪詩慕雲上越店 ネットショップ

Yahoo ショッピング内に  
雪詩慕雲上越店ネットショップが  
オープンしました。  
雪詩慕雲上越店の美味しい珈琲を  
是非お楽しみください。

