

中央公民館

☎079(437)6980
FAX 079(435)5735

2月の休館日
21日(日)

親子ふれあいサークル「スマイリー」

音楽に合わせてリズム体操や手あそび、ピアノリトミックに造形、季節の行事、食育実習など親子での体験活動を楽しみませんか。

- ▼日時 月3回 月曜日 午前10時〜11時
- ▼入会金 千円
- ▼会費 千500円
- ※無料体験会をします。
- ▼日時 2月1日(月)、15日(月)、22日(月)

土郷資料館

☎079(435)5000
FAX 079(436)0135

2月の休館日
1日、8日、15日、22日

凧あげをしよう

和凧を作って、大中遺跡であげてみませんか。

- ▼日時 2月21日(日) 午前10時〜午後3時
- ▼場所 大中遺跡公園
- ▼対象 小学生以上
- ▼費用 300円
- ▼定員 先着10人
- ▼申し込み 1週間前までに電話でお申し込みください

古代村ふゆのお話し会

「冬」をテーマにした絵本の読み聞かせと「小さな春」をテーマに絵を描きます。

- ▼日時 2月27日(土) 午後1時30分〜3時
- ▼場所 学習室など
- ▼対象 5〜10歳(親子参加可)
- ▼定員 先着15人
- ▼参加費 無料

郷土の展示品をレクチャー

郷土資料館の展示品や別府鉄道などについて、ボランティアがわかりやすく説明します。質問タイムもあり、この機会にご参加ください。

- ▼日時 2月6日(土) 午後1時〜3時(随時開催)
- ▼参加費 無料

プチ古代体験教室

世界に一つしかない「まが玉」や「土器」をつくってみませんか。ボランティアによるていねいな指導は好評です。

- ▼日程 2月11日(祝)、13日(土)、14日(日)、20日(土)、28日(日)
- ▼受付時間 当日の午後1時〜2時
- ▼まが玉づくり

白く柔らかい石をサンドペーパーで磨いて作る古代のアクセサリー

- ▼参加費 300円
- 土器づくり

粘土1キで作る古代の土器 ※土器は素焼きをして2ヵ月後にお渡しします。

- ▼参加費 400円

加古郡リサイクルプラザ

☎079(437)7671

2月の休館日
毎週月・火曜日

ガラスのひな人形作り

ガラス製の男女一対のひな人形の置物を作ります。ガラス工房でオリジナル人形作りに挑戦します。※作品は後日の引き渡しとなります。



- ▼日時 2月13日(土)、14日(日) 午前9時30分〜午前10時50分、午後1時30分〜午後2時50分
- ▼参加費 500円
- ▼定員 各回2人
- ▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学4年生以上の方

▼場所 加古郡リサイクルプラザ
▼申し込み 電話で直接加古郡リサイクルプラザにお申し込みください
☎079(437)7671

ベビー用品の再利用が大人気です

資源の有効利用を目的に、皆さんからご提供頂いたベビー用品を必要の方に1年間の無料貸出を行っています。(平成20年度貸出数：1,425件)まだ貸し出しを希望されている方が多くいらつやいます。皆さんのご家庭に使用していただければ、リサイクルプラザまでご提供ください。また、下記の日時であればご家庭まで引き取りにお伺いします。

- ▼引き取り日 月曜日または火曜日 午前10時〜午後4時 ※お手数ですが、電話で事前にご連絡ください。
- ▼なお、持ち込み頂く場合は、年末・年始以外の午前9時〜午後4時にお願います。
- ▼連絡先 加古郡リサイクルプラザ 播磨町新島60番地 ☎079(437)7671

図書館

☎079(437)4500
FAX 079(437)5362
https://www.library.harima.hyogo.jp/

2月のこよみ

1月	
2月	火 だっせのおっちゃんの紙芝居 ② 午前11時〜11時30分
3月	水
4月	木
5月	金 宅配サービス
6月	土 おはなし会 午後3時〜3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分〜4時 ②
7月	日 本の製本・修理講座③ 午後1時30分〜3時30分 ③
8月	
9月	火 絵本を楽しむ会 午前11時〜11時30分 ①
10月	水 休館日 ブックススタート 福祉会館
11月	木
12月	金
13月	土 手づくり会 午後1時30分〜 ③ おはなし会 午後3時〜3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分〜4時 ②
14日	日 おやこ映画会 午後2時〜3時30分 ②
15月	
16月	火 絵本を楽しむ会 午前11時〜11時30分 ①
17月	水
18月	木
19月	金
20月	土 おはなし会 午後3時〜3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分〜4時 ②
21日	
22月	宅配サービス
23月	火 きたさんの紙芝居 ② 午前11時〜11時30分
24月	水 休館日
25月	木
26月	金
27月	土 大中遺跡で四季を楽しむ春の会 午後1時30分〜3時 大中遺跡公園 おはなし会 午後3時〜3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分〜4時 ②
28日	

▶場所記号 ①1階児童図書コーナー ②2階視聴覚室 ③2階学習室

今の特集棚

『2月22日は何の日?』

「2月22日(日)」は猫の鳴き声の「にゃん・にゃん・にゃん」とよめることから「猫の日」になりました。そこで、今月は猫の医食住に関する本から、猫が主役の小説までいろいろご用意しました。犬派のあなたも、猫好きになるかもしれませんね。

手づくり会

「おりがみでクッキング!!」

折り紙とティッシュを使っておいしいお弁当とキュートなケーキを作ろう! 思わず食べたくなっちゃうかも?!

- ▼日時 2月13日(土) 午後1時30分
- ▼場所 2階学習室
- ▼定員 先着20人
- ▼申し込み 2月1日より

おやこ映画会「シンデレラ」

継母のもとで働かされていた娘シンデレラは、魔法使いのおばあさんによって美しいドレスでお城の舞踏会へ。そこで王子さまとダンスを踊りますが…

- ▼日時 2月14日(日)

「グリム童話特集」

皆さんも一度は聞いたことのある「白雪姫」「赤ずきん」などのおはなしは、グリム童話と呼ばれ、言語学者であったグリム兄弟が集めたドイツの昔話です。

今月は、あれもグリム? これもグリム? と、グリムの世界をお楽しみ下さい。

※1階記載台付近にあります。



無料宅配サービス

図書館に来館が困難な播磨町にお住みの方へ、図書館の資料をお届けします。

- ▼利用対象
 1. 育児中のため来館が困難な方
 2. ご高齢で来館が困難な方
 3. からだに不自由があり来館が困難な方
 4. 自宅にて療養中の方
 5. その他、館長が必要と認められた方
- ▼利用するには

登録のための申し込み手続きが必要。お気軽に図書館までお尋ねください(職員が説明に伺います)

おとなの本 2月 こどもの本



●インビジブルレイン 岩田 哲也 著



●県境マニア! 石井 裕 著



●わざわざことわざことわざ事典1 国松 俊英文 著



●進化の大研究 長谷川 真理子 著

●めくらやなぎと眠る女 村上 春樹 著

●龍馬と弥太郎 童門 冬二 著

●転移 中島 梓 著

●京の町家案内 淡交社編集部 編

●いざというときの手続きハンドブック (PHPハンドブック) 2010年版 PHP研究所 編

●基礎から学ぶ! スポーツ救急医学 奥水 健治 著

●予習という病 高木 幹夫 著

●教授の異常な弁解 土屋 賢二 著

●あまみきみこセレクション 4 冬のおはなし あまみ きみこ 著

●贈ってうれしいチョコレートスイーツ (つくって楽しい! かんたんスイーツ) 宮沢 うらら 著

●あやとりできた! 福田 けい 監修

●ブルンディパル トニー・クシュナー 再話

●おばけとモモちゃん 松谷 みよ子 文

●まるごと日本の生きもの 木村 義志 監修

●森の工作図鑑 vol.2 岩藤 しおい 著

●野生動物のお医者さん 齊藤 慶輔 著

●ほか

住所 播磨町本荘70番地1
播磨町総合体育館内
☎079(437)2201
☎079(437)3382
e-mail info@sc21-harima.com
ホームページ
http://www.sc21-harima.com/

住民総参加型 NPO法人スポーツクラブ21はりま

〈休館日〉毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日・はりまシーサイドドーム、秋ヶ池運動場除く)、年末年始(12月29日～1月3日)

第5期子どもいきいきスポーツ教室開催中!

好評の多種目教室で、途中参加・複数種目の参加もできます。
※日程は学校行事などにより変更になることがあります。

陸上競技	2月13日(土)、20日(土)、27日(土)、 3月6日(土)、13日(土)	硬式テニス	1月31日(日)、2月7日(日)、14日(日)
ミニバスケットボール	2月14日(日)、20日(土)、28日(日)、 3月7日(土)、14日(日)	クォーターテニス	1月30日(土)、2月13日(土)、 27日(土)、3月13日(土)、27日(土)
バドミントン	2月13日(土)、27日(土) 3月6日(土)、13日(土)、20日(土)	ソフトバレー	1月30日(土)、2月13日(土)、20日(土)
柔道	2月27日(土)、28日(日) 3月27日(土)、28日(日)	ペタンク	1月30日(土) 3月13日(土)、20日(土)
極真空手	1月24日(日)、31日(日)、 2月7日(日)、14日(日)	スキー	2月8日(月) ※小学校の振替休日を利用します。
グラウンドゴルフ	3月7日(日)、14日(日)、21日(日)	クロリティ	3月6日(土)、13日(土)
スナッグゴルフ	1月23日(土)、30日(土)、31日(日)	琉球空手	2月6日(土)、20日(土) 3月6日(土)、13日(土)

「ふれあいスポーツフェスティバル&おとなかりンピック」を開催します!!

「病は気から」健康は幸せな生活をおくる上で全ての基本です。皆さんに「健康意識」を高めていただくとともに播磨町が誇る大中遺跡公園と兵庫県立考古博物館を会場に古代オリンピック競技の再現をおこない「温故知新(古きを知り、新しきを知る)」を肌で感じていただき今後の健康生活に役立てる術を身に付ける機会になればと思います。

▼開催日 3月14日(日)
▼場所 播磨町大中遺跡公園・県立考古博物館
▼内容
◎特設ステージイベント
・フリースタイルフットボール(サッカーのリフティングショー)によるパフォーマンス
・有名スポーツ選手によるトークショー(元阪神タイガースの亀山つとむ氏予定)
◎古代オリンピック競技の再現(※参加は小学生以上)
◎サイクリング講習会
大中遺跡公園内特設コースでサイクリング&講習会

◎体成分計測コーナー開設
インボディ機器による体のチェック

第20回記念播磨町ふれあいゴルフ大会 参加者募集

記念大会のため、スポーツクラブ21はりま会員以外の方も多数参加してください。

▼日時 3月24日(水)
▼場所 城山ゴルフ倶楽部
▼定員 先着160人
▼参加費
大会参加費 4千円(スポーツクラブ21はりま会員は3千円)
プレー費 7千500円
▼申し込み・問い合わせ
スポーツクラブ21はりま
午前9時～午後7時
播磨町少年剣道クラブ会
員募集
▼対象 幼稚園・保育園の年長組以上
▼活動場所 総合体育館
▼活動日時
土曜日 午後5時30分～
日曜日 午後6時～
※体験・見学はいつでも大歓迎です。
▼会費 月3千円
▼申し込み・問い合わせ

浅原清治郎 宅
☎079(437)8120

トレーニング教室
教室を3日間すべて受講された方には、最終日に修了証を発行します。修了後は、トレーニング室を1回100円で利用できます。

▼日時《受付開始日》
3月2日(火)、4日(木)、6日(土)
午後7時～8時50分
《2月1日(月)受付開始》
▼対象 16歳以上
▼定員 先着10人(申し込みが3人以下のコースは開催しません)
▼費用 スポーツクラブ会員 500円 一般 千円
▼用意する物 裏に名前と生年月日を記入した写真(縦40×横30mm)を2枚
▼申し込み・問い合わせ
スポーツクラブ21はりま
午前9時～午後7時

受けましたか? 特定健診

国民健康保険加入されている40～74歳の方にお送りしている特定健診の締め切りが近づいています。

- お早目の受診をお願いします。
- ▶対象 国民健康保険加入されている40～74歳の方
 - ▶締切 平成22年2月末日まで
 - ▶場所 加古川市加古郡の医療機関及び加古川総合保健センター
 - ▶費用 40～64歳 1,000円 65～74歳 500円
 - ▶必要書類 5～6月にかけて送付している受診票
※紛失された方は、保険証をもって健康安全グループまでお越しください。
 - ▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

女性特有のがん検診の受診期限

平成21年9月に、次の年齢の方に「がん検診無料クーポン」を配布しています。まだ、受診されていない方は期限までに案内掲載の受診機関にて、受診することをおすすめします。

- ▶対象(平成21年4月1日年齢)
子宮頸がん検診…20歳、25歳、30歳、35歳、40歳
乳がん検診…40歳、45歳、50歳、55歳、60歳
- ▶受診期限 平成22年2月末日まで
- ▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

受けましたか? 歯周疾患検診

また、歯周疾患検診を受けていない方は、ぜひ受診しましょう。

- ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる住民
- ▶受診期間 2月27日(土)まで
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)。PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
- ▶費用 1,300円
- ▶費用の免除 次の①②に該当する方は、協力医療機関へ申込み後、受診日の1週間前までに健康安全グループで申請してください(朱肉を使う印鑑持参)
①生活保護法による被保護世帯に属する方
②住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方
- ▶受診券の交付 対象者には、受診券を送付しています。対象となる方で、受診券を紛失された場合は、再発行しますので、健康安全グループ窓口にお越しください
- ▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

『母子健康手帳』が真っ白のままになっていませんか?

お子さまの成長を記録する大切な『母子健康手帳』。「1人目の時はチェックしていたけど、2人目以降は何も書いていない」「健康診査と予防接種の時くらいしか使わない」というようなお母さんが多いようです。

お母さん、記入してありますか?



『母子健康手帳』の保護者の記録(左のページ)は、お子さまの発達を確認する上で大切な記録です。日々の子育てに忙しいとは思いますが、お子さまの記録を残しておいてください。また、お子さまの発達について、気になることや心配なことがありましたら、気軽にご相談ください。

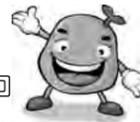
- ▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

いずみ会料理講習会 スローフードを体験しよう『節約料理』

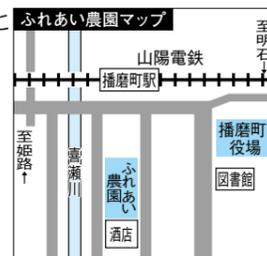
- 食生活を見直してみませんか?
- ▶日時・場所
2月2日(火) 中央公民館
2月10日(水) 野添コミセン
2月17日(水) 南部コミセン
2月19日(金) 中央公民館
いずれも午前9時30分～12時30分
 - ▶参加費 500円(当日徴収)
 - ▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込んでください
健康安全グループ ☎079(435)2611

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」一緒にジャガイモの植え付けを体験しませんか?

「ふれあい自然農園」では、みんなで土と触れ合いながら季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。2月は、ジャガイモの植え付けをします。お一人での参加やご家族、お友達との参加など、大勢の参加をお待ちしています。



- ▶日時 2月13日(土) 午前8時～
※雨天で延期となる場合は、農園に次回の日時を掲示しますのでご確認ください。
- ▶場所 ふれあい農園(地図参照)
- ▶持ち物 移植ゴテ・軍手・水分補給できるもの
- ▶服装 汚れてもいい服装と靴
- ▶申し込み・問い合わせ 事前申し込みは不要です。当日現地にお越しください
健康安全グループ
☎079(435)2611



2月の保健行事

▶問い合わせは 健康安全グループ ☎079(435)2611

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
乳児健康診査	10日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成21年 10月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成22年3月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関)	平成21年 4月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
3歳児健康診査	12日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成18年 11月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)
内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
たんぽぽ教室	4日(木)、18日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
両親学級	16日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶福祉会館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 *小児科医からみた子育て(医師) *妊娠中の歯の手入れ(歯科衛生士) *参加者交流
まんまクッキング(離乳食講習会)	23日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館	平成21年9月~11月生まれの乳児の親	*母子健康手帳

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	1日(月)、5日(金)、10日(水)、13日(土)、午前8時30分~11時、午後1時15分~3時30分(婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成22年3月31日時点の年齢	申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料：健康診査(30歳以上39歳以下)1000円 後期高齢者医療保険加入者 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保険者証(該当者のみ)を持参してください。 ・肺がん(結核)700円※ ・胃がん1,400円※ ・子宮がん1,200円※ ・乳がん3,300円 ・大腸がん1,000円※ ・骨粗しょう症500円 ・B型・C型肝炎検査1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成20年度に受診した方は、受診できません。 クーポン券対象者は無料です。
センター健診(特定健診)		40歳以上75歳以下の播磨町国民健康保険加入者(4月1日~健診日まで資格のある人)	申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料：40歳以上64歳以下1,000円、65歳以上74歳以下500円、今年度75歳になる方は無料 ※特定健診受診票(券)、国民健康被保険者証、介護保険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
個別歯周疾患検診	通年(平成22年2月末日まで)時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂市内の協力医療機関	40歳・50歳・60歳・70歳の住民	検診料：1,300円 予 約：協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください。 ※受診券、健康保険証が必要です。
子宮がん個別検診	通年(平成22年2月末日まで)時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関(11医療機関)	18歳以上の住民 ※平成20年度に受診された方は、受診できません	検診料：①子宮頸部がん1,500円 ②子宮頸・体部がん2,200円(医師が必要と認めた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料をご覧ください。 予 約：加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923 申し込み：受診券到着後、直接医療機関へ電話予約

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	4日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)

2月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

心のケア相談
▶日時 8日(月)、15日(月)、22日(月) 午後1時~2時

▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 8日(月) 午後1時~2時

▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯の健康づくりステップアップ
▶日時 15日(月) 午後1時30分~午後3時

▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002

エイズ・肝炎ウイルス検査相談
※原則として匿名で無料実施します。

▶日時 10日(水)、24日(水) 午前9時20分~10時30分

▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 17日(水) 午前9時30分~11時30分

▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

2月

月曜日 生理痛について
火曜日 歯磨き粉の効果と成分について
水曜日 ゲップから考えられる病気
木曜日 尿が近い
金曜日 サプリメントの利用法
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120(979)451

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】午後9時~翌朝6時、【小児科】午後9時~深夜12時
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分
※いずれも急患を受け付けしますので、不急の方はご遠慮ください。

加古川市加古郡医師会 第4回禁煙支援フォーラム 「家族は待っています あなたの禁煙！」

▶日時 2月28日(日) 午後2時~4時(開場午後1時30分)
▶場所 兵庫県加古川総合庁舎2階大会議室(JR加古川駅より徒歩7分)※公共交通機関をご利用ください
▶プログラム
▷第1部 午後2時~3時 講演「ポジティブ禁煙のすすめー禁煙って楽しいー」講師 日本禁煙科学会理事 野田 隆先生 (のだ小児科医院/宮崎県串間市)
▷第2部 午後3時~3時30分 禁煙成功者による体験談
▷その他 専門医による禁煙個別指導(希望者のみ・当日受付時に申し込みが必要) ※専門医による禁煙治療を体験していただきます(無料)ニコチンパッチの無料体験できます!
▶費用 無料
▶問い合わせ 事前の申し込みは不要です 加古川市加古郡医師会 ☎079(421)4301

加古川市加古郡医師会・加古川内科医会・加古川市加古郡精神神経科医会 平成21年度第9回市民健康フォーラム 『知っておきたい!花粉症の知識』

▶日時 2月13日(土) 午後2時~4時
▶場所 稲美町総合福祉会館 2階ホール
▶内容・演題・講師
●「花粉症ってどんな病気?~原因から検査、治療まで~」 山根 辰生氏(山根耳鼻咽喉科医院)
●「加古川周辺の花粉尘と花粉症の最近の話題」 阪本 浩一氏(県立加古川医療センター)
▶費用 参加無料 ※手話通訳あります。
▶問い合わせ 事前の申し込みは不要です 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

入浴の作用と賢い入浴の仕方

「浮力」作用
水中では、浮力が働くため体が軽くなります。そのため、空気中で体を動かすときよりも楽に体を動かせます。体の重さから解放されて、普段体を支えている筋肉や関節への負担も少なくなり、痛みがある部分でも、スムーズに曲げ伸ばしができます。関節痛などの症状があるときには、お風呂の中で運動するのが効果的です。

「温熱」作用
熱いお湯に入ると体が温まると、血管が広がり血行が良くなり、新陳代謝に必要な栄養分は全て血液でできているので、血の巡りが良くなればなるほど、体は元気になります。さらに、腎臓の働きが活発になり、尿の量が増えるため、体の中の老廃物や疲労物質をより多く体外へ排出してくれます。また、温熱作用は自律神経の仕組みにも影響を及ぼします。

「静水圧」作用
お湯の中に浸かっていると、体は全方向から圧力を受けまます。これによって、まるで天然のマッサージを受けているような状態になります。水圧は皮膚だけでなく、皮膚の下の血管も押すので、血液の流れが良くなります。そして浴槽から上がったときに、体が水圧の影響を受けなくなり、手足の先まで血液が行きわたります。ただし、急に立ち上がると貧血を起すこともあるので注意が必要です。

最後に、ぜひ実践していただきたい、賢い入浴法をあげておきます。

- ①入浴前には休息をとる
- ②かき湯、かけ湯、かぶり湯をおこないましょう
- ③半身浴から全身浴へ
- ④温浴は42度以下がおすすです
- ⑤入浴時間は、少し汗ばむ程度がサインです
- ⑥水分補給を忘れずに
- ⑦入浴後は十分な休息を心身ともにリラックさせ、健康へと導いてくれるお風呂の効能を再認識し、充実した入浴生活を楽しんでみてください。