



まだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れを入浴で解消してみませんか？
暑い夏はシャワーを浴びるだけで湯船につからないという人も多いと思います。
しかし、湯船につかることには多くのメリットがあります。

湯船につかると・・・

お湯につかると血流が良くなる！
疲労回復が早い！
筋肉の緊張がほぐれやすい！

適度にかかる水圧で
足のむくみ解消
全身マッサージ効果が期待！



水中では体重が10分の1！
全身の緊張がほぐれる！

おすすめの入浴法

- ・お湯の温度は40℃前後
- ・肩までつかって全身浴
- ・湯船につかる時間は
10～20分程度
- ・就寝1～2時間前に入浴

シャワーだけの時は

足湯も効果的！！

時間がなくシャワーだけの時は、洗面器に43℃のお湯をためて身体を洗いながら足をつけるだけでも温熱作用が得られます。



目の疲れには！

ホットタオルを目の上にのせ、目を閉じたまま10分ほどゆっくりすると、目の周りの血行がよくなり筋肉のコリがほぐれて目の疲れが和らぎます。



8月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	○	○	○	○	△
	リハビリ	○	○	○	○	○
午後	看護	△	△	○	△	△
	リハビリ	○	○	○	○	△

◎空きに余裕あり ○空きあり △ご相談 ×空きなし

訪問看護ステーション

SUMUTOCODE (スムトコデ)

〒861-3515

熊本県上益城郡山都町城平340番地1

TEL:0967-72-9525

