

# 健康 だより

## 「毎日のお風呂で健康に!？」

みなさん、こんにちは。保健師の新家です。今年の4月から保健センターで勤務しています。担当地区は知来別・鬼志別東町・豊里です。よろしくお願いいたします。

お正月はみなさんどのように過ごされていますか? 1年の疲れをとるためゆっくりと過ごし、また新たな1年に向けてパワーをためているところでしょうか?

ところで、みなさんお風呂にはからだを清潔にするだけでなく健康効果が盛りだくさんであることをご存じですか? 最新の研究によると、毎日入浴することが介護予防につながるという研究結果も得られています。

今回はしっかりと疲れがとれる入浴のポイントを紹介します。最初にお風呂のお湯がわいたらしばらくふたを開けておき、浴室を温めましょう。寒い時期は湯船と浴

室の温度差が大きいので、入浴中の事故が起こりやすくなります。また、湯船に入る前かけ湯がおすすめです。体の汚れを落としておくだけでなく、入浴の刺激に体を慣らし、入浴による血圧の急上昇や脳貧血を防ぐことができます。そして、お風呂の温度は38~42度で10分くらいお湯につかると副交感神経が刺激されリラックスできるといわれています。熱めのお湯では交感神経が刺激されてしまうため、最初はちょっとぬるめかなと感じる程度がいいといわれています。

普段は湯船につからずシャワーで済ませている方も、せっかくの休みにゆっくりとお風呂で体を休めてみてはいかがでしょうか? 入浴剤を入れて少し贅沢な入浴時間を楽しむのもよいですね!

【執筆者】

保健福祉課健康推進係  
保健師 新家 花梨



## 広報猿杓新年号 特別表紙「辰年生まれ」

今月号の表紙は、2024年の干支「辰」年生まれの学年となる村内各小学校5年生にご協力いただきました。みなさんが笑顔溢れる1年を過ごせますように。

- 鬼志別小学校 (18名)
- 浜鬼志別小学校 (3名)
- 知来別小学校 (10名)
- 浅茅野小学校 (4名)

## 今月の あなたのしあ

### まちがいさがし

※答えは来月号で紹介します

まちがいは全部で3つあるよ。下の写真を見比べて探してみよう!



保育所食育活動より

## 輝くさるふっキッズ

みなさんから応募のあった、1月生まれのお子さんを紹介します。1歳~6歳までの猿杓村に住んでいる子どもが対象です。FacebookやInstagramから応募ができますので、お気軽にご応募ください。 ※毎月15日が締め切りです

「輝くさるふっキッズ」  
ご応募お待ちしております!

— 応募方法 —

- ① 役場への持ち込み  
・写真のデータを役場までお持ちください。
- ② SNSからデータ送信  
・猿杓村公式 Facebook、Instagram のメッセージ機能から写真を送ってください。

詳しくは下の二次元バーコードにアクセスください。



しずく  
平松 詩凜さん (5)  
2019年1月17日生まれ  
保護者: 平松 広夢さん

※掲載年齢は、誕生日以降の年齢です