

# お風呂屋ニュース

2021  
0713  
58  
号

発行：ビリーブ訪問入浴八戸中央 tel:0178-20-0597

URL:<http://www.believecare.jp/>

ビリーブケアサポート

検索

←ホームページはコチラ!!



## 訪問入浴に新しいスタッフが来ました

### 訪問入浴 正社員

渡邊 佳子と申します！

7月よりお客様宅へ訪問させていただいております。主にオペレーターを行っておりますが今後は、色々な事に挑戦していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



### 訪問入浴 オペレーター

石花 朱花と申します！

6月よりお客様宅へ訪問させていただいております。福祉用具の業務も行っておりますのでお困りの事があった際には、お声掛けください。又、訪問した際には声をたくさん掛けてください



## 熱中症にご注意を！！

今年の夏も広範囲で平年並みから平年よりやや高く全国的に暑い夏になる予報となっています。また、新型コロナ対策等でマスクを着用していることで暑さを強く感じているのではないかと思います。

少しではありますが熱中症対策の一部をまとめてみたので参考にしてみてください。



## 日常生活での熱中症対策

- 1.こまめに水分補給する
- 2.エアコン・扇風機を上手に使用する
- 3.シャワーやタオルで身体を冷やす
- 4.部屋の温度を計る
- 5.暑いときは無理をしない
- 6.涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- 7.部屋の風通しを良くする



## 7月・8月の季節湯



### <7月 もも湯>

由来：桃は、中国原産の植物で、「魔よけの力を持つ」といわれています。その考えから、日本でもひな祭りに桃が使われ、暑気払いの意味を含めて、夏の土用には、桃の葉を入れた「桃湯」に入る習慣ができたのだと思われます。

作り方：生の葉を30～40枚ほど布袋に詰め布袋を鍋に入れ15～20分ほど煮だします。煮汁を浴槽に入れよくかき混ぜます。

効能：あせも・しっしん・虫さされ対策や、日焼け後の肌の赤みを抑えたい時



### <8月 はっか湯>

由来：日本古来のハッカである和ハッカはペパーミントに比べてメントールの含有量が圧倒的に多いのが特徴です。清涼感の正体はメントールという成分です。別名「目覚め草」と呼ばれています。清涼感がある香りで肌に触れると気化熱を奪って蒸発するため冷たいイメージがありますが体内に取り込まれると末梢血管を広げ体を温める効果があります。

作り方：葉を摘み取り陰干しして乾燥させたもの(30g)を布袋に入れ2Lの熱湯をかけ15～20分蒸らします。汁と袋を風呂に入れよくかき混ぜます。

効能：冷房による体の冷え、疲労回復

