

お風呂屋ニュース

2022
1113



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!!



お風呂研究20年 早川信哉博士に学ぶ 入浴講座!!

博士の紹介!!

東京都市大学人間科学部学部長・教授。
温泉療法専門医の早坂信哉氏。20年以上にわたって3万人以上の入浴を研究してきた、お風呂や温泉の医学的研究の第一人者。
早坂博士によると…
心身ともに健康で、仕事においても高いパフォーマンスを発揮できる—そんな状態を保つため、フィットネスや食事に気を遣っているエグゼクティブ層は多いだろう。しかし、「日々の入浴」をその一つと捉えている人はまだ少ない。「一言で言えば、お風呂は優秀な健康増進機器。毎日入浴するだけで、健康な身体づくりができる」。とのことです!!



新しい仲間のご紹介です!!
訪問入浴車の新車が来ました!!
ピカピカの浴槽を見ましたら、新車で訪問したんだなと思って頂ければと思います。



そして、、、今まで乗っていました入浴車ともお別れをしました。
八戸市を走り続けて約10年、走行距離13万Km、本当にお疲れさまでした。



65歳以上の男女1万4000人を対象に、入浴頻度ごとに「週2回以下」「週3~6回」「毎日」の3グループに分け、その後の3年間の健康状態を追跡した研究のご紹介!!

結果はこちらじゃ!!

入浴頻度が「毎日」の人と「週2回以下」の人を比較したところ、毎日入浴している人は3年後に要介護になるリスクが29%低かった!!
お風呂パワー恐るべし☹️☹️

