

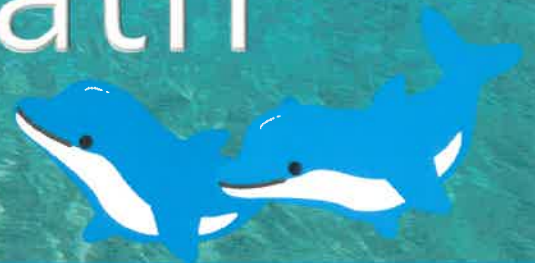
2022.July



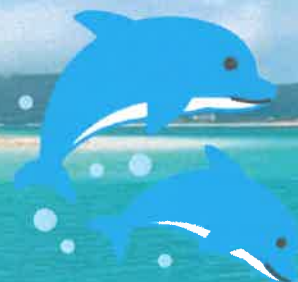
変り湯週間

7/11(Mon)ー7/16(Sta)

COOL Bath



暑い夏こそ、お風呂！ 体温を下げる効果的な入浴法とは
そんな夏に取り入れたいのが「クールダウン浴」。体温よりやや低めの33～34℃
のお湯で、約20～30分間の半身浴をするという入浴法です。
夏は暑さにより体温が上がり、体が火照った状態になっています。そんな状態で熱
いシャワーを浴びてしまうと、
体温は下がらず汗はダラダラ出続けるように。クールダウン浴をすると、体温は
ゆっくりと下がっていき、もとの自分の体温レベルに戻すことができますので、入浴
後も汗をかきづらく、快適に過ごすことができます。



社会福祉法人興寿会 老人デイサービス興寿苑

〒238-0035 横須賀市池上6丁目5番21号 TEL: 046-850-3175 (直通)