

令和5年6月



雅乃湯あから

入浴特集

ラベンダー



ラベンダーには緊張やイライラなどの興奮状態を鎮める鎮静作用があると言われております。また自律神経を整え、リラックスした気分になります。入浴中に深呼吸をすることで、疲れ切った心身をリラックスさせることができます。ラベンダーに含まれる成分は、不安や不眠の改善効果も期待できます。そのためラベンダー系の入浴剤を選ぶことで、不安を和らげ、深い眠りへ導きます。

お茶



お茶に含まれる消臭作用のあるフラボノイド成分が脂肪を分解する酵素によって、汗腺にたまった脂も浮き上がらせ、体臭予防効果があります。またビタミンEの抗酸化作用が美肌に良いと言われています。カテキンには抗菌作用があり乾燥肌のケアに効果的です。

～入浴に関する豆知識～

私達が入浴すると、1回で約800mlの水分が失われているそうです。

あくまで目安ですが、脱水を予防する為にも入浴前と入浴後の両方でコップ1杯の水分を摂取することが望ましいそうです！

～入浴に関する豆知識～

夏の入浴、汗が止まらなくなりますが入浴後にエアコン等で身体を急激に冷やしてしまうとせっかく良くなった血流が悪くなり冷え性を引き起こしてしまうそうです。

扇風機等を利用してゆっくりと身体を冷やしてあげた方が冷え性防止になるそうです！

6月の制作では7月の七夕に向けて七夕製作を行っていきます！
笹の葉の飾りを作ったり短冊に願い事を書いて頂きます！

去年短冊に書いた願い事は叶いましたか？

それにしても1年があっという間ですね！



Instagram公開中！！
QRコードを読み取ってください。

ブログ絶賛公開中！！

検索キーワードは

メルフィスの小窓

検索



【お問い合わせ先】 雅乃湯あから TEL:04-2937-5580

担当:岩戸



運動



製作

～藤の花～



～紫陽花～



～現在バラを製作中～



今年に入ってからあっという間に半年が経ち、6月になりました。今月から機能訓練が本格的に始まります！皆さんそれぞれの目標に向かって、機能訓練頑張りましょう！！

月々の制作に携わってくださる皆さん、ありがとうございます！毎月季節のお花を飾る事ができ雅の中も明るくなります！今月は7月の七夕に向けて飾りを作っていきたいと思います！

