

令和5年5月



雅乃湯あから

入浴特集

レモングラス



レモングラスはレモンのような爽やかな香りがするため、レモングラスと名付けられました。
湿気が高くジメジメしている季節や、疲れが溜まっているときにレモングラスの香りを生活に取り入れると良いそうです。憂鬱な気分もスッキリしていきます。

オレンジ



オレンジには美容と健康に良い成分がギュッと濃縮されています。
・血行が良くなる ・冷え性 リウマチ 神経痛の予防改善 ・新陳代謝促進
・イライラ解消等こんなに多くの効果があるそうです！



お風呂に関する豆知識

目的別お風呂の温度

①頭をスッキリさせたい時

湯温41度で入浴。交感神経が活性化され新陳代謝が促進されます。

②リラックスしたい時

湯温39度～40度で入浴。副交感神経が活性化し血行が促進され身体が芯からあたたまります。リラックス効果も高まり睡眠の質も改善します。

その時の目的で職員に「熱めで！」「ぬるめで！」とお伝えしてみてください！

熱中症に注意！



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



【お問い合わせ先】 雅乃湯あから TEL:04-2937-5580 担当:岩戸

運 動



機能訓練指導員が新しく入職しました！皆さん頑張って運動に取り組まれております！身体のお悩みはどんどん相談してください！

製 作



来月に向けて鯉のぼり製作やアヤメの製作に取り組んでくださいました！
編み物に取り組まれる方や暑い日が続きスイカと枝豆の塗り絵に取り組まれる方もいらっしゃいました(*^-^*)



寒暖差の激しい時期となりました。何となく身体がだるかったり、気持ちが落ち込んだり…
季節の変わり目は何かと身体に負担がかかります。皆さん無理をせずこの時期を乗り越えましょう！！暑い事に気が付かず知らないうちに汗をかいている事があります。水分は意識をしてこまめに摂取する事をお勧めします！