

2022 1月号



富山市婦中町中名 462

☎ & Fax 076-466-2526

✉ m1058@quartz.ocn.ne.jp

Facebook

<https://www.facebook.com/m1058>



旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。

本年もよろしくお願いいたします。

《 今年も引き続き、ご協力をおねがいたします！ 》

コロナウイルス感染症の感染拡大予防のための施術中にお客様にフェイスマスクを付けさせていただいております。息苦しさ等のご不便をお掛けしていることを申し訳なく思っております。ワクチン接種も進みましたので新年からはフェイスマスク無しでも大丈夫だろうと思っておりました。しかしながら、オミクロン株という変異ウイルスがどうなるかわかりませんので、引き続きフェイスマスクを付けることにご協力をお願い致したく存じます。

また、非接触型赤外線温度計、手指消毒液もご用意しておりますのでお使いいただきたいと思っております。体調のすぐれない時、発熱時にはご来店の日を改めていただくことをお勧め致します。

何卒、これらのことご了承・ご協力をお願い致します。

2月と3月の定休日

2月	6日(日)	7日(月)	3月	6日(日)	7日(月)
		14日(月)			14日(月)
	20日(日)	21日(月)		20日(日)	21日(月)
		28日(月)			28日(月)

毎月の1回目と3回目の日曜日と、毎週月曜日が定休日となっています。営業時間は、午前8時から午後6時30分です。

温泉はいいの? Vol.4

温泉が良いとわかっていても、なかなか行けませんよね。

自宅の風呂でも工夫次第で効果的にきれい&リカバリーができます。毎日風呂に入浴する人は、そうでない人に比べて5年後に要介護にならない確率が2倍という統計もあるそうです。

ただし、今のこの時期、つまり寒い冬の入浴には注意が必要です。外気温と湯浴温度の差が大きく、体調を崩す恐れが大きいのです。

『急激な温度変化によって血圧が大きく変化すること＝ヒートショック』が原因で最悪の場合死に至ることもあります。脱衣所に行く前に薄着になり体が冷えないようにしましょう。また、湯船に入る前のかけ湯も大切です。手足から中心に、心臓へ向かって徐々にお湯をかけ、体を慣らします。寒い冬でも熱すぎるお湯は温度差が大きく危険なので41度以下が良いでしょう。42度以上の熱い湯の場合は浸かる時間を5分以内にとどめましょう。絶対にNGな事は飲酒後の入浴です。温度差でただでさえ血圧が急変動しやすいのに、飲酒でそのリスクが高まるからです。

—ビューティーギャラリ—より抜粋—

