

# 心あみくり通信

発行 平成27年11月  
八戸市城下4丁目11-11  
はちのへファミリークリニック



## ★免疫力を高める入浴方法をご紹介します！

◎最近話題になっている「HPS(ヒートショックプロテイン)入浴法」をご存知ですか？ぬるめのお湯にゆっくりつかるのではなく、「40℃～42℃前後で10～20分間」と、熱めのお湯でしっかり体を温める方法です。

### 「HPS 入浴方法」(目安は週に2回です)

- ①入浴前に500mlを目安に水分を補給。
- ②42℃のお湯に10分、41℃なら15分、40℃なら20分つかる。
- ③湯から出たらタオルなどで巻いて10～15分保温。
- ④入浴後にも500mlを目安に水分を補給する。

◎高齢者や体力のない人は「半身浴」「足湯」など負担の少ない方法でゆっくり身体を温めましょう。

◎持病がある方は医師に相談してから行いましょう。

★一日1回お風呂に入り、身体を温めるだけでもいいので無理はしないようにしましょう。

- ◎子供と一緒に風呂に入るとお世話で忙しく「カラスの行水」やシャワーで終わってしまうこともしばしば…、なんてこともありますよね？でも、こういった入浴を続けていると気づかないうちに免疫力が低下していることがあるそうです。子供との会話を楽しんだり、遊びを交えてゆっくり入浴することを心掛けると親子のよいスキンシップにもなるのでいいですよ。



## ☆新しい仲間をご紹介します☆



はじめまして！

10月から入社致しました事務の山本です。

職場では温かい先生やスタッフに支えられ、こちらで学ばせて頂けることに日々感謝しております。勉強中の私ですが患者様が安心できる対応を心掛け、1日も早く仕事を覚え、皆様のお役に立つよう頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

## ◎お知らせ◎

**12月の休診日 12月26日(土)**  
**お正月休み 12月29・30・31日・1月1・2・3日**  
ご了承お願い致します。