

# ゆめいあだよい



2月の誕生石は

・アメジスト：愛の守護石

家族の絆を深め、真実の愛を守り抜く効果があります。

## 冬場に多いヒートショック (まるわかり4コマ)

急な温度変化により 血圧が上下に大きく変動した結果…  
失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすこと

### ① お部屋ぬくぬく



あったかい部屋なので  
血圧は安定している

### ② 脱衣場ブルブル



寒い脱衣所で血管が  
緩んで血圧上昇

### ③ お風呂場ブルブル



浴室が寒くてさらに  
血管収縮&血圧上昇

### ④ アツアツ湯船



浴室が寒くてさらに  
血管収縮&血圧上昇

特にリスクが高い人

予防策は

#### ①65歳以上の高齢者

→普段元気でも生理機能の低下により体温や血圧の変動を起こしやすい

#### ②高血圧の人

→血圧の急激な上下変動が起こりやすく、低血圧を起こしやすい

#### ③糖尿病や脂質異常症あり

→動脈硬化による血管の機能低下や脳卒中  
・心筋梗塞リスクが高い

#### お風呂場では

- ①脱衣所と浴室を温める
- ②お湯は41度以下
- ③長湯は避ける
- ④急に立ち上がらない

#### 入浴前には

- ①同居者に一言かける
- ②食後すぐや飲食後の入浴は避ける

寒暖差を無くすのがポイント!!!



# 2月の教室スケジュール

会員制教室 ☆ 随時無料体験 ☆ 実施中

月	火	水	木	金	土
10:30-11:00 元氣ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	【回数制】10:30-11:30 ステップ☆エクササイズ (先着20名限定)	10:30-11:00 さわやかストレッチ
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児～小学2年生)		【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (4歳～小学1年生)			
【会員制】 19:05-20:05 きッズチアB (小学3～中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 19:10～20:10 きッズダンス (小学生～中学生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ				【会員制】 19:30～20:30 シェイプUPボクシング	

ゆめりあでバレンタインスイーツを作りますか？

品名 米粉のカップケーキガトーショコラ (6個)

日時 2月11日 (火・祝) 13時～15時

講師 ばあばの菓子工房

料金 1,800円 (簡単なラッピング込み)

申込期限 2月7日 (金)

※中学生以下は保護者同伴でお願いします。

## 10組限定

持ってくるもの

- ・エプロン ・スリッパ
- ・保冷剤 ・持ち帰り用紙袋



専用予約番号 ☎73-9270

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社  
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)

年末年始(12月29日～1月1日) ※お盆は通常営業

【利用時間】 10:00～21:30(最終受付21:00)



2月の休館日

17日(月)・18日(火)