

# 【ご入浴時のヒートショックにご注意下さい！】



寒い季節は**気温の急激な変化**により心臓や血管に負荷がかかり、心筋梗塞などの原因になることがあります。  
※体調が優れない時は、サウナ・水風呂・長湯はご遠慮下さい。

## 【対策】

### 1. 《入浴前の水分補給》

ミネラル豊富な「**麦茶**」などがオススメです。

### 2. 《脱衣所や浴室を暖める》

当館では**空調**と**床暖房**が稼働しています。

### 3. 《入浴前のかけ湯》

心臓から遠い**手足から順に**、体を慣らして下さい。

### 4. 《湯船からはゆっくり立ち上がる》

特に**露天風呂**は外気に触れるのでご注意ください。

### 5. 《浴室でよく体を拭いてから脱衣所へ》

**水分を拭き取る**と体温の急激な低下を抑えられます。

### 6. 《入浴後にも水分補給》



ご家庭でもヒートショック対策を心がけましょう。