

JP通信



外環状線からの新釧路川

もはや定番と言いつても過言じゃない？サウナで温まってみて！

ゆったりお風呂も♪じわっとサウナも！

昨今のサウナブームで施設もどんどん充実しているようです。帯広の『オベリベリ温泉・水光園』はご存知ですか？高温サウナと薬草サウナを備え、浴後は休憩スペースで寛ぐことができます。また中札内の『十勝エアポトスパセラ』は、男女で違いはありますが、淡い光の中でリラクセスできる×ディテーションサウナやセルフロウリュウ、オートロウリュウも楽しめるそうです。ところで『とどのう』とよく耳にしますよね。それはどのような状態かというところ、サウナ↓水風呂↓休憩↓を繰り返すことで訪れる快感のことで、トランス状態となり幸福感、ストレス緩和

精神の安定などの効果が得られる物質が、脳内に分泌されるんだそうです。『とどのう』ためのコツはいくつかあるようですが、休憩時に冷えた身体を温めようと身体が働いて、血流を通じて脳へ酸素が行き渡り、深くリラックスした状態を生み出します。これこそが『とどのう』状態なんだそう。サウナには自宅で楽しむ『バレルサウナ』や『テント型』なども、自分好みのサウナを見つけて、とどのうちゃいましょう！



芯から温まって冬を快適に過ごす！

交通安全を願うブロンズ像

昔の釧路で起きた事故

中央小学校(旧寿小学校)の一角に、3人の子供たちが手をつないで輪になっているブロンズ像が建っています。建立の経緯をご存知でしょうか。それはまだ道路の整備も至らず、交通事情に不慣れな時代の昭和31年のある日。学校を終えた子供たちが、いつものように神社に集まって遊んでいました。その時、火事の現場へ向かう消防車がサイレンを鳴らして通りかかり、そこにいた子供たちは沿道までその様子を見に行きました。その時、二人乗りの自転車が消防車の前に飛び出し、それをかわすために運転手はハンドルを切りました。運悪くその場所はカーブで路外へ逸脱し、体勢を戻せないまま沿道にいた子供たちを巻き込んでしまいました。死者7名、重軽症者12名という大きな事故。当時、単独車両によるものとしては戦後史上最悪の事故でした。それを受け、道路整備遅れを取り戻すべく、予定を前倒して工事に着手したそうです。交通への認識不足や道路が整っていない時代とはいえ、このような悲しい事故を二度と起こさないために、交通ルールを守り、譲り合い、余裕を持って行動することが大切です。

インフルエンザを撃退！

例年では1月〜3月に流行のピークを迎えるインフルエンザですが、なんと今年度は秋口から流行の兆しが見え始め、その数は昨年の400倍！にも上るそうです。原因として、ここ数年は新型コロナウイルスの流行により、感染対策が徹底され、それによってインフルエンザも抑えられていました。その反動で抗体を持つ人が減少し、今年度は流

行が起こりやすい状況にあるようです。近年では、歯磨き等で口内を清潔に保つことで、ウイルスの

進入経路になる口内細菌を減らし、感染を抑える効果があるという研究結果が出ており、NHKの情報番組でも取り上げられたそうです。歯科衛生士による口腔ケアや、指導を受けて得られた効果ということですが、日頃から適切な歯磨きやケアを行うことで、インフルエンザの発症率を十分の一に減らすことができる可能性が示されました。口腔内の細菌は、食後の数時間と起床時が最も増殖するタイミングです。ここでの口腔ケアが特に重要となります。



できる予防はどんなに早く！

【保護猫カフェ にゃにゃはち2】『就労継続支援B型事業所ななはち』が委託運営する保護猫たちと触れ合えるネコカフェです。営業時間は10:00~17:00まで。完全予約制で一度の入室は5名様まで。ご予約・ご利用料金等詳細は0154-35-1812までお問合せください※留守電の場合は名前と連絡先を残してください。折返しご連絡いたします。★釧路市千代ノ浦2-6 <https://www.yawaragi-co.com/nyanyahachi>

