



温泉療養指導士宮尾の

# 明日の健康コラム

第8話

## 「入浴時の注意」

みなさんこんにちは。山々の紅葉が綺麗な季節となりましたが、それと同時に寒さも増し、朝布団からなかなか出れない季節にもなっています。こんな季節はあったかいお風呂なんて最高ですね。

でも、寒暖の差が激しい冬場こそ入浴時の危険がいっぱいなのはご存知でしたでしょうか？

特に「お風呂場が寒い！」と感じるお宅も多いかと思います。(うちもそうですが…)

その様な入浴時に何が起きているのかというと、**血圧の急激な変化**です。

冷えた体で入浴した際に、あったかい湯船で血管が緩み、血圧が急降下して脳に血液が流れにくくなります。

それから意識障害を起こして溺れてしまうという事が多いようです。

また、長く高温で入浴すると、発汗による血液量の減少で、脳梗塞の引き金にもなりやすいという事も言われています。

東京都健康長寿医療センターの調べによると、入浴中の心肺停止及び救急搬送された65歳以上の数が、2011年には約9360人にのぼり、その中で80歳以上の方は5386人で約60%、70歳代が3257人、65～69歳が717人という内訳になっているそうです。(年齢が高くなるにつれて割合が多くなっていきますね)

月別では寒さの厳しい12月1722人、1月1759人と最も多く、逆に8月は最少の165人という結果だそうです。

やはり寒暖の差はそれだけ危険を招くということを念頭において頂きながら、これからの季節も入浴をお楽しみいただければと思います。

**【入浴時の危険を防ぐには】** ・脱衣所に暖房などを設置し、浴室との温度差をなくす。 ・入浴前後にコップ1杯の水を飲み、脱水症状を防ぐ。 ・お湯の温度は41度以下でぬるめに。 ※参考：東京都健康長寿医療センター研究所

## [今月の誕生石]

今月の誕生石はシトリンです！

シトリンの名前の由来はフランス語のシトロンで「レモン」という意味からなのです！



11月の誕生石・・・シトリン (和名：黄水晶)  
産地・・・ブラジル、ザンビア、チリ、メキシコ  
宝石言葉・・・友情、輝き、生命力

効果・・・「太陽のエネルギー」をもつシトリンは、はつらつとした積極性をはぐくみ、希望や勇気などの明るいエネルギーをもたらしてくれます。ヒーリング力にも優れているため、蓄積したストレスを和らげ、心身のバランスを安定させてくれると言われています。



女性用サイズ 15cm(内径) 価格¥2,900(税込) 男性用サイズ 17cm(内径) 価格¥3,900(税込)

※オペロンゴム使用。ご希望のサイズに調整いたします。(無料)



**水晶** (女性用ブレスレットのみ使用)

潜在能力。創造力、洞察力、願望達成。調和。あらゆる方面での優れた浄化



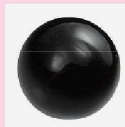
**マイナスイオンボール**

原料の一部にラジウム鉱石使用したセラミックスボール。イオン作用と遠赤外線の効果で血行を促進すると言われています。



**ルチルクウォーツ** (女性用ブレスレットのみ使用)

内部に『金色の線』が入っていることから『金銭』を呼び込むパワーストーンとされ、特に、黄金に美しく輝くものは金運のお守りとして古くから珍重されてきました。



**オニキス** (男性用ブレスレットのみ使用)

集中力や根気・意志力を上げ、知性や理解力を高め、本能を呼び覚まし、運動能力を向上させるとされています。

知らなきゃ損？

ちょっと気になる話。



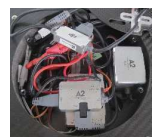
## UAV事業報告 FAIL:2

さて、今回は簡単にUAV各部の図解説明をして見たいと思います。



### フライトコントローラー

各種センサーと演算機能を持ち、安定して安全に飛行するためのUAVの頭脳の部分です。異常が発生したら自動的に離陸した場所に戻って着陸できるのもこのコントローラーがあるからこそ！



### GPS アンテナ

複数の衛星からの電波をキャッチして現在の位置、高度などの情報を信号としてコントロールユニットに伝える。飛行中に同じ位置でホバリング(空中停止)し続けられるのもこのアンテナのおかげ。



### リチウムポリマーバッテリー (通称: リポ)

小さいながらも自動車のバッテリーと同等以上の性能を持つバッテリー。軽くて大きな電力容量を持つのが特徴。何度も充電して使えます。



### スキッド

脚です！着陸時に機体と搭載物を守る為衝撃を和らげるためのバネと振動減衰機能を併せ持つ、優れたもの。真っ直ぐに立っていることも重要です。



### ジンバル+赤外線カメラ+通常撮影用カメラ

ジンバルはカメラの水平状態を保ち、また、上下左右、回転方向の向きを任意に変化させる為の台です。無線送信機で動かす事ができます。カメラは様々な用途の物が搭載可能です。



### プロペラ (通称: ペラ)

駆動モーターも含めてローターと呼ばれます。枚数によって呼び名が変わり、本機体は4×上下2段の8枚ペラのオクトコプターと呼ばれます。この羽根を高速回転させて浮力を発生させます。



機体はカーボン(炭素繊維)製のプレートとパイプを接合して、軽いが丈夫で粘りのある構造となっている。自動車レースのF1カーのボディーに用いられる物と同様の素材！ちょっと高価・・・。次回は・・・、飛ばして、点検して、撮影して・・・お楽しみに。



## オアーズの看板娘 らぶちゃん4歳♪

珍しくらぶちゃんのところにお散歩中のおともだちがきました♪

らぶちゃん、一定の距離感には崩さず、絶対に目は合せない・・・。でも気になる・・・(\*^\_^\*) 控えめならぶちゃんです。



## 犬の気持ち♡

いつもなかなか目をみてくれないらぶちゃんですが、実は目を合わせない行動にもわんちゃんにとっては意味があったのです。犬同士は人と違って気軽に目を合わせません。なぜなら目を合わせるとケンカになってしまうから。犬が視線をそらすのは相手に対して敵意がないことをあらわしているサインなのです。飼い主に怒られたときに視線をそらすのも反省していて敵意がないことをアピールしているだけなんです。犬同士のあいさつでもフレンドリーな犬は突然スフィンクスのように座って自分の鼻や口をパロパロなめて敵意がないことをアピールします。これは仲良くしたいサインだそうです。お話ができないわんちゃんも行動やしぐさでちゃんと意志を伝えているんですね(^) らぶちゃんがおともだちと目を合わせなかったのは敵じゃないことをアピールしていたのかね (\*^\_^\*)

