

# 湯 ったり りらくす

今回ご紹介させていただくのは『子生れ温泉』さんです。東名 相良・牧之原インターの近くに源泉かけ流しの天然温泉があるのをご存知ですか。インターより車で10分お茶畑の緑に囲まれた温泉です。

大浴場が2つに家族風呂やサウナルームもあります。手もみ処や広々とした休憩室に個室もあり、思い思いにゆったりとした時間を過ごすことができます。お食事処では本場信州直送の打ち立てお蕎麦は絶品です。泉質は湯冷めしにくい殺菌効果のある塩化物泉で、血液の循環を促進させ殺菌力が強く痛みを和らげる鎮静効果があり、神経痛・関節痛・冷え性・慢性婦人病・疲労回復・健康促進などに効能があります。寒さに向かっていくこれからの季節、何度も何度も訪れたい温泉ですね。



萩の湯



愛鷹の湯

萩の湯・愛鷹の湯  
どちらにも露天風呂があります！

さがら天然温泉 子生れ温泉  
TEL : 0548-54-1126  
URL [www.koumareonsen.com](http://www.koumareonsen.com)

ガチャガチャ14種  
UFOキャッチャー  
ゲームもあるよ！

## オーバ通信

2017 年末

Vol.3



### スタッフ紹介

有賀 冴香 (ありが さえか) / 総務事務 兼 福祉用具専門相談員

[一言]

オーバの中では最年少の25歳(3月で26歳)です。実年齢よりも若く…と言うよりも幼く思われてしまい、複雑な気持ちになる事も多々あります。猫さんを1匹飼っており、目が飴玉のようでしたので名前はキャンディ、命名後オスだと判明。(捨て猫だったのでその時はメスだと思っていました)お休みの日に美味しい物を食べに行く事を生きがいにしており、1月の台湾女子旅を楽しみに毎日せつせと頑張っております。よろしくお願ひします(\*^^)v

株式会社オーバ

〒427-0107

島田市船木2667-5

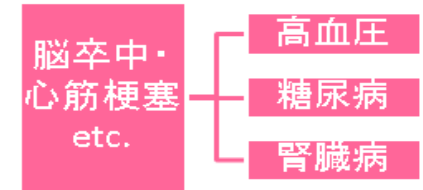
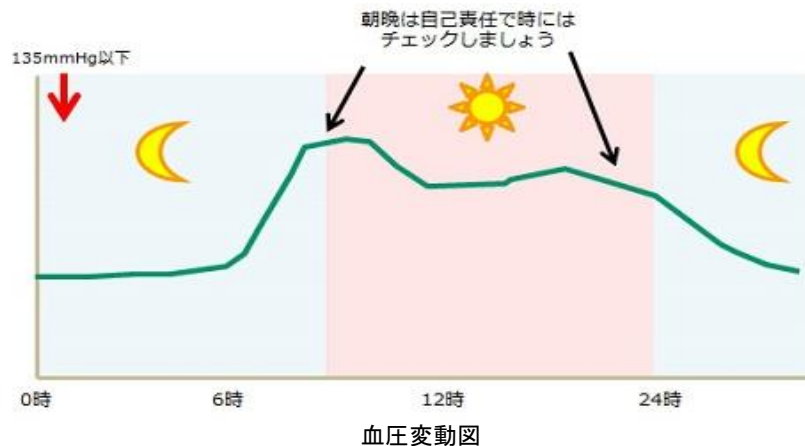
TEL : 0547-38-4000

FAX : 0547-38-3138

# 高血圧予防

1日の中で変動する血圧変動する血圧  
家庭血圧が判断材料に！

高血圧は、明確な症状がないままさまざまな疾病を引き起こすため、放置するのはとても危険です。脳卒中や心臓病、腎障害の引き金にも。医療現場のガイドラインでは140/90mmHg以上になると便宜上高血圧と診断します。しかし正確に見極めるには、自身が自分の測定値を把握していることが重要です。理由はふたつ、多くの人の血圧が日内変動しています。病院での測定任せにしていると「早朝高血圧」見落とすと病院では発見できず『仮面高血圧』に。もうひとつは、診療時などの精神的緊張から血圧が上がる『白衣高血圧』この場合は、診察と同じ時間に自宅で落ち着いて測定して、その数値を病院等で相談しましょう。職場等でのストレスで血圧が上がるなど、精神的な要因による高血圧は、自宅で測定しない限りわかりません。



高血圧は自分が主役で判断できる  
生活習慣病

家庭血圧は、血圧変動図を参考にして、起床してから2時間以内と寝る前の1日2回、それぞれ落ち着いた状態の時に測ります。その際、できる限り記録に残し、高血圧が1ヶ月ほど続くようなら、その記録を持参の上、医師に相談しましょう。こうしたプロセスを経ることは、自分で納得してから治療に臨めるというメリットもあります。さらに家庭血圧の記録は、投薬をする際にも重要な判断材料になります。

そうした意味で、高血圧は、自己管理が可能な病気とも言えます。ぜひ家庭血圧計を常備し、自分の正確な血圧を把握しましょう



上腕用血圧計



手首用血圧計

当社にてお取り扱いしております