

# すこやか

S U K O Y A K A



# No.57

●編集・発行

財団法人 広島県勤労者福祉推進協会

本部/〒732-0825 広島市南区金屋町1番17号ワークピア広島内

☎ 0120-276-701

TEL: 082-261-4208 FAX: 082-263-7586

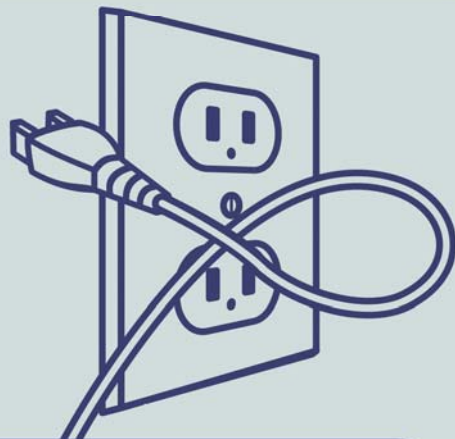
http://www.kinnrou.jp

## 電気プラグ

### あなたは正しく使用していますか?

日頃、何気なく使用している電気プラグやコンセント、これらが火災を引き起こすことがあります。

プラグやコンセントの正しい使い方を認識し、使用することで火災の原因を断ち切りましょう!



#### プラグの埃は、こまめに掃除を!



冷蔵庫やテレビ、洗濯機など長期間差し込んだまま使っているプラグは、時々乾燥した布などで掃除しましょう。コンセントとプラグの間にチリや埃がたまり、そこに湿気が加わると火災の原因になることがあります。(トラッキング現象) 又、洗面所や台所など湿気が高く、湯気や水滴が直接かかるような位置にある電源プラグも、時々抜いて乾いた布で水気を取るようにしましょう。

#### プラグはしっかりコンセントへ

プラグとコンセントの接続が不十分だと、プラグがはずれたり、発熱する原因になります。異常に熱くなったプラグやテーブルタップ、コードなどは危険です。すぐに使用を止めて電気店に点検してもらったり、取り替えたりしましょう。また、壊れたプラグやコンセントは感電やショートの原因になるので取り替えましょう。



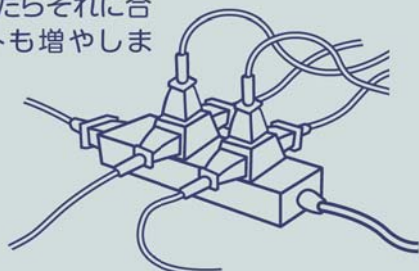
#### タコ足配線はやめましょう!

テーブルタップを使い、いくつもの電気製品を同時に使ってはいませんか?

こういう状態をタコ足配線と言います。

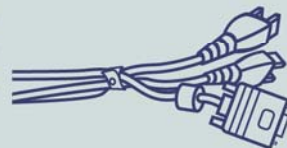
テーブルタップのコードは流せる電気の量に制限があります(通常は12アンペア~15アンペア)。その量を超えて何台もの電気製品を使うタコ足配線は、コードが過熱して火災の原因になることがあり危険です。

電気製品が増えたらそれに合わせコンセントも増やしましょう。



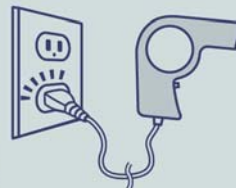
#### プラグやコードの取扱いは丁寧に

電気製品の故障の多くは、コードの接触不良やプラグのネジのゆるみが原因です。プラグを抜くときにコードを引っ張ったり、コードをコ型の金具(ステーブル)で固定したり、束ねて使うことは危険です。プラグやコードは丁寧に扱うようにしましょう。



#### 使用後はプラグを抜くのを忘れずに

火災などの事故を防ぐために、アイロン、ドライヤー、トースター、コタツ、電気ストーブなどの熱器具は使い終わったあとは必ず忘れずにプラグを抜くようにしましょう。抜くときはプラグをきちんと持って、コードを引っ張って抜くとプラグもコードも痛みます。







# 契約保養所のご案内

のんびり温泉に浸かりながら、ゆったり、ほっこり。  
 温泉企画の最後は「入浴時の心得」についてご紹介します。  
 温泉に入った後はぐっすり眠れる。これはスッキリする心理効果だけでなく、  
 温泉の刺激によって、かなりのエネルギーを消費しているからなのです。  
 一般に40度のお湯に20分間入浴すると、約200キロカロリーを消費すると言われています。  
 ということは、温泉の刺激に対する十分な受入態勢が必要だということです。



## 入浴時の心得

入浴前には30～60分の休憩をとる。宿に着いて、すぐに入浴するのは身体への負担が大きくなります。

貧血状態を招きやすい空腹時、消化不良を起こしやすい食事直後の入浴は避けましょう。  
 又、飲酒直後の入浴は事故の元です。

温泉に入るときは、十分にかけ湯、かぶり湯をして身体をお湯に慣らしてから。  
 かけ湯は下肢から上肢に向かって行い、最後に頭から湯をかぶるのが望ましいとされています。

温泉成分の肌への浸透を妨げないため、入浴後は肌についたお湯を洗い流さずタオルで押さえる程度にします。  
 但し、過敏肌の人、湯ただれを起こしやすいので適宜洗い流すようにし、循環式浴槽の温泉の場合も上がり湯をかけて流すようにします。

本格的な温泉療養を行うには2～3週間の期間が適当で、温泉療法医の指導を受けるのが望ましいです

### 入浴回数を目安

- ◇健康な人……………1日2～3回
- ◇高齢者、乳幼児、体の弱い人…1日1～2回

### 時間の目安

- ◇熱めの湯……10分
- ◇ぬるめの湯……20～30分

## 天然温泉 泉質別特徴・効能等③

温泉種類	特殊成分を含む療養泉				
分類分け	二酸化炭素泉	含鉄泉	硫黄泉	酸性泉	放射能泉
泉質 (特徴)	温泉水1kg中に遊離炭酸1000mgを含み、炭酸ガスの気泡が肌に付くのが特徴。皮膚に直接刺激を与えて毛細血管を拡大させるので、血液の循環を促進させ血圧を下げる効果あり。	鉄分が多く、浴用、飲用ともに貧血症や更年期障害に効果あり。湧き出したときは透明だが、空気に触れると酸化して褐色になる。乾燥肌の人には不向き。結膜炎など慢性の粘膜疾患や多汗症、静脈瘤にも効果あり。	硫化水素ガスを含むため、卵が腐ったような匂いと白濁色のお湯が特徴。毛細血管を拡げ、血圧を下げる作用があり、浴用、飲用共に療養効果は高い。温泉治療に適した泉質。硫化水素ガスは慢性気管支拡張症等に効果あり。	無色又は微黄褐色で酸味がある。殺菌効果が高く水虫、湿疹など慢性の皮膚病に特効性があるが、刺激が強いため病弱者、高齢者、皮膚の弱い人、乾燥肌の人には不向き。飲用不可。日本特有の泉質。	放射能と言うと怖いイメージがあるが、温泉中に含有されるラドンは常温で気体、湧出後は空気中に散飛するので心配なし。一般的にはラジウム泉と言われ無色透明な湯で薬効の効率が最も高い。湯あたりを起こしやすいので注意。
キャッチフレーズ	「泡の湯」 「心臓の湯」	「婦人の湯」 (婦人病に効果)	「生活習慣病の湯」 「痰の湯」	「皮膚病の湯」 (殺菌効果)	「痛風の湯」 「万病の湯」
適応症	心臓病、高血圧症、動脈硬化症、切り傷、火傷、打撲等	貧血、腎臓病、胃腸、筋・関節痛、慢性皮膚炎、更年期障害等	動脈硬化症、高血圧症、糖尿病、慢性婦人病、慢性皮膚病等	慢性皮膚病、消化器病、慢性婦人病、筋・関節痛、糖尿病等	薬物中毒、食中毒、腎臓病、腎炎、胆石症、肝臓病、骨折等
協会の保養所 (成分含有により他の泉質と重複するものも有ります) ※番号は保養所番号	3：君田温泉「森の宿」 (広島)	26：かんぼの宿「有馬」 (兵庫)	33：いこいの村わかやま (ホテル・ウェルベデーレ) (和歌山) 46：さわやかハートピア明彦 (大分) 50：国民宿舎「青雲荘」 (長崎)		2：国民宿舎「湯来ロッジ」 7：かんぼの宿「竹原」 8：休暇村「大久野島」 9：「尾道ふれあいの里」 2、7、8、9 (広島) 23：国民宿舎「プランターみささ」(鳥取) 24：休暇村「蒜山高原」 (岡山) 38：いまびり「湯ノ浦ハイツ」 (愛媛)

