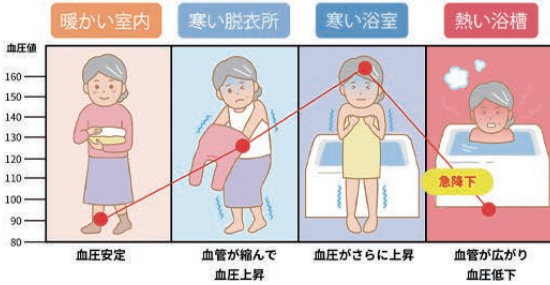


冬場は危険!!

ヒートショック

○ 温度の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと言います。



○ 浴室だけでなく、暖かいリビングからトイレに行く際も温度差があるので気をつけましょう。

この項目に当てはまる方は要注意!!

- 1 65歳以上の高齢の方
- 2 狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの脳疾患にかかった経歴がある方
- 3 不整脈や高血圧、糖尿病などの持病がある方
- 4 食事や飲酒後に入浴する習慣のある方
- 5 リビングと浴室・トイレの距離が離れていて暖房の効いている部屋と効いてない部屋の温度差がある

もしヒートショックになってしまったら…

- ◎ めまいやふらつきを感じたら……
 - 無理に立ち上がらない!
 - 体勢を低くして気分が落ち着くまでじっと待つ



◎ ご家族がヒートショックを起こした場合

◎ すぐに **119** *

- 湯船で溺れていた場合は浴槽から出す
※(人手や力が足りない場合はお湯を抜く)
- 頭を打った場合、嘔吐して異物が喉に詰まる恐れがあるので、顔は横向きにしておく



ヒートショックを防ぐために

- 脱衣所やトイレなどに小型の温風ヒーターを置く
(浴室が暖まっていない時は、浴槽の蓋をあけて浴室全体を暖めておく)
- 入浴前後に水分をとる
(汗をかいて体内の水分が少なくなると血管が詰まりやすくなる)
- 食事の前に入浴するか、食事の後1時間以上たってから入浴する
(食事をすると、消化器官に血液が集中する分、体全体の血圧が低下しやすい状態に)
- お風呂のお湯は38℃~40℃に
(お風呂の温度が42℃以上になると心臓に負担)
- 同居している方がいる時は入浴前に声をかける

ヒートショックは

温度差を抑える ことが重要です!!



新年 明けましておめでとうございます

昨年もピュアフットは皆さまの温かいご支援により、大変ながらも感謝するばかりの一年でした。

最近のピュアフットは5年ぶり、10年ぶりに来たわ、と言われるお客様が多いように思われます。23年変わらずこの場所で営業させて頂いている強みなかもしれません。

また二世帯、三世帯でご利用くださっている方も多く感謝以外の言葉が見つかりません。本当にいつも有難う御座います。

今年もピュアフットでは一生自分の足で元気に健やかに過ごして頂けるよう、お手伝いをしていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます

ピュアフットスタッフ一同

PURE COLLAGEN 新パッケージ登場!!

お得な ボトルタイプ

120g ¥12,960

体調により
飲みたい量を調整できます。

外出用に スティックタイプ

1g×30包 ¥4,860

旅行先や外出先でも
持ち運びしやすいスティックタイプ

通常の袋タイプも販売しております!

※1/5~料金改訂

1袋(40g) ¥4,860 2袋 ¥9,180 3袋 ¥13,500

¥540お得! ¥1,080お得!

◎ 美容におすすめの使い方 ◎ 効いてほしい所に直接ケア

化粧水として
200ccの水に
スプーンで1g入れる。
※3~5日分を別にして
使いきる(冷蔵庫で保管)

トリートメント
髪の長さに応じて、1~3gの
コラーゲンと数滴のお湯を
手のひらで混ぜる。
(乳液のような状態にする)
シャンプー後の髪につけ
5~10分置く。軽くすすぐ。