

旅産業

地域資源を活かした
新しい観光を考える

実践講座

vol.15



安全入浴法の8か条

12月6日、群馬温泉医学研究所所長の久保田一雄先生を講師にお迎えし、「温泉の知恵を生かす」をテーマにお話をいただきました。セミナーの中から家庭で活用できる8つのポイントをご紹介します。

①家族に知らせる、一人で入らない

安全を確認、早期の異常発見が大事です。万一事故を発見した場合は慌てずにまず風呂の栓を抜き、それから助けを呼びましょう。

②お風呂のふたを活用し、事故防止を図る

お風呂でおぼれる事故は前に倒れる場合が多く、自分より前にふたを置き、抱えるようにすると良いでしょう。

③更衣室と浴室の温度管理

温度差が激しいと身体への負担が大きくなり危険ですので、浴室と脱衣所を暖めておきましょう。

④入浴前後に水分補給

入浴の前後にコップ1杯の水やぬるま湯を飲みましょう。水分が減って血液がネバネバになると事故の原因になります。



42℃以上のお湯には入らない。

42℃以上の熱い湯では身体にさまざまな悪影響が出るので、お湯の温度は42℃以下にしましょう。普段から熱いお湯に慣れている人や高齢者は熱さを感じにくいので、湯温計などで湯温を測って入浴することをお勧めします。

⑥水位は胸まで

湯温や水圧による急激な負担がかからない半身浴をお勧めします。



⑦飲酒後は入浴しない

少しのお酒でも思わぬ事故につながります。飲酒後の入浴は、避けましょう。



⑧朝の入浴は避ける

朝の4時から10時は「魔の時間帯」と言われ、心筋梗塞や脳卒中がおこりやすい時間帯です。できるだけこの時間帯の入浴は避けるようにしましょう。

これから本格的な冬を迎えます。家庭内でもっとも死亡事故が起こりやすい場所が浴室だそうです。寒くなるこれからの季節は特にお気をつけください。

■お問い合わせ先

市役所観光課旅産業係 ☎ 62 - 3111 内線 233

美術館情報

⑥「負つ62」箕口博作
1962年頃、木彫、高さ66センチ
飯山市出身で相模原市在住の大平邦夫さんより、市出身の彫刻家、箕口博作さんの彫刻作品を寄贈していただきました。この作品は2月末頃まで市役所玄関ガラスケース内に展示し、その後は市美術館で常設展示します。



- 入館料：大人 300 円、市内の小・中学生は入館無料（引率、同伴者を含む）
- 開館時間：午前 9：00 ～ 午後 5：00（入館は午後 4：30 まで）
- 休館日：毎週月曜日
- 飯山市美術館 ☎ 62 - 1501

利融通情報 ～不用品の交換～

◆譲ります（無料）

☞チャイルドシート① ☞洗濯機② ☞石油ファンヒーター①

◆譲ります（有料）

☞自転車（26 インチ）①

◆譲ってください（無料）

☞絵本（何冊でも） ☞チャイルドシート（新生児用）①
☞箱膳④

◆譲ってください（有料でも可）

☞除雪機（20 馬力以上）① ☞エンジンチェーンソー①

※希望される方は、生活環境室（電話 62 - 3111 内線 192）までご連絡ください（掲載期間は 6 か月間です）。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

編集後記

▼飯山の大雪日の風景を撮影しよう、今年は飯山駅に行ってみよう。年末の降雪で外は一面の雪景色。夜の静寂に寒さでピリッと空気が締まった飯山らしい夜でした。▼ケーブルテレビ・ネット飯山の番組を見ていたら、地元の神社など市内各地で二年参りを行う皆さんの姿が放映されていました。この日だけは遅くまで起きていた子供たちも多かったのではないのでしょうか。▼駅周辺の町の中もたくさんの方が歩いていました。多くのお寺で境内を照らす灯りが雪に反射した幻想的な風景が見られ、「寺の町 飯山」の大海日の風景は誇るべき財産であると改めて感じた正月でした。二ノ宮