

## 冬場に多発！ 温度差で起こる ヒートショック

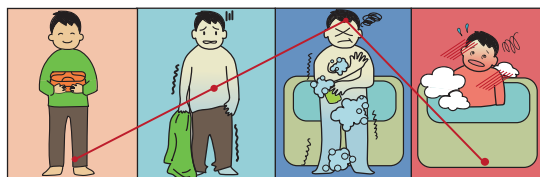
ヒートショックとは...

気温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

—— お風呂が特に危険！ ——

血圧値

150  
140  
130  
120  
110  
100  
90



暖かい室内 寒い脱衣所 寒い浴室 熱めの浴槽内

血圧安定 血管が縮んで血圧上昇 血圧がさらに上昇 血管が広がり血圧低下

ヒートショックにより起きる病気... -----

脳内出血 大動脈解離  
心筋梗塞 脳梗塞

こんなデータも！

交通事故による死者数

約 7,000 人

ヒートショックによる死者数

約 14,000 人

2006 年データ

約2倍

予防のポイント

- 1、脱衣所と浴室を温める
- 2、お風呂の温度は低めに
- 3、ゆっくりとお風呂から出る



特徴  
長続きはしないものの  
高い集中力をもっている！

3～6歳の子ども達が自分の  
身体をなかなか思い通りに動  
かせない時期

プレゴールデンエイジ前期

ゴールデンエイジ

神経系の発達が著しく、  
子供の運動能力をあげる  
最適な時期

大切なことは楽しむこと！  
「プレゴールデンエイジ前期」



そんなプレゴールデンエイジ前期の  
子どもたちには...  
基本的な動作  
投げる、飛ぶ、  
走る、バランス等、  
遊びを通じて、  
体を動かすことの  
楽しさを育むこと  
からスタート！  
特定の運動を身体  
の各部位に分けて  
スモールステップで  
取り組みます！



YEKURA 三河本店

バースデイカードを作成し、  
ご利用様のお誕生日をお祝っています！



プランセンターらしさより  
心を込めて  
メリークリスマス！



YEKURA 新下関店



新下関店に  
宮地センター長が  
就任致しました！



株式会社 リハピスグループ  
年末年始による連休のお知らせ

2021 年 12 月 31 日 (金)～

2022 年 1 月 3 日 (月)

誠に勝手ながら上記期間を  
年末年始休業とさせていただきます。

