

衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会
令和7年1月号 担当事業所 もえぎ



1月の衛生委員会

手っ取り早く体を温める超簡単な方法7選

今回は、楽園にいるように「あ～快適」とまでいかないまでも、「あ、なんだか暖かくなった」と思えるくらい、即効で体を温める方法をご紹介します。

首回りを保護する

首に通っている動脈・けい動脈は皮膚のすぐ下（表面に近いところ）を通っているので冷やされやすい所でもあります。けい動脈のある両サイド、うなじ部分をマフラーやスカーフなどで防寒しましょう。タオルでもいいそうですよ。

マスク等で口を覆う

マスクをしていると、顔から暖かくなってきた事はありませんか？口内の暖かい空気が逃げず、保温効果もある為温かさが増すんです。マスクが無い時はハンカチやスカーフなどでもOKです。

腰(背中)に使い捨てカイロを貼る

肩甲骨から背骨、腰にかけては神経やツボが集中しています。背中を温める事で血流も良くなり、体がポカポカしてきます。

軽い運動をする 靴下の重ね履きで足を温める

ラジオ体操や軽いジョギング、寒いと感じたらつま先立ちを繰り返しましょう。何度も繰り返すうち、ふくらはぎ辺りからじんわり温かくなってきますよ。冷やすと全身に寒さを感じやすい箇所が足。末端部分で血流が悪くなりやすい部分でもあります。さほど厚くなくても、ゆったりとした靴下の重ね履きでも効果があります。

体が温まる飲み物を飲む

生姜湯が定番ですが、血管拡張作用のあるポリフェノールを含んだ「ココア」も適した飲み物です。逆にホットコーヒーは体を冷やす事になるので要注意！

その他、外気・冷気から保護するとよい部位

手首・足首・耳元・膝（膝サポータおすすすめ）

血行不良解消・身近な方法

体をしめつけない ゆったりとした物を着ましょう。**長時間同じ姿勢をしない** どうしても血流が悪くなります。**水分不足にならないようにする** 成人の1日の必要水分量は、体重1kgあたり50ml 体重50kgだと2500mlとなり、そのうち食事から接種できる水分量は1500mlなので、残りの1000mlを別に補給する必要があります。**筋肉をほぐす** 寒いと筋肉が縮みます。筋肉が縮むと血管も細くなるので、筋肉をほぐし血管を開いてやります。

まだまだ寒い日が続きますが参考にいただき冬を乗り越えましょう！