

# 泉区在宅医療相談室たより

TEL 045-382-9810 FAX 045-382-9811

Mail:soudan-izumi@chic.ocn.ne.jp

Vol.12

2022年2月



立春とは名ばかりでまだまだ寒い日が続いておりますが、梅の小さな花も見られるようになり華やかさも感じられるようになってきました。

マスクの着用をお願いします

コロナ感染症はピークを迎えたようですがまだ感染者は多い状況です。

3回目のワクチン接種も始まっています。接種券が届いたら

予約をとりましょう。区役所にて予約をとるお手伝いもしています。

感染対策を継続しながら少しずつ活動しましょう。



今回は、体を温めるための活動や、健康を維持するために必要な体温にするための活動を目指す『温活』についてご案内します。

実は50年ほど前の人と比べて現代人の平熱が1.0℃ほど低い傾向があるそうです。

現代人は平熱35度台という人も珍しくありません。

理由としては筋力の低下・生活習慣の違い・ストレス・エアコンの普及などにより体温調節機能の低下等が考えられるそうです。

☆平熱が低いと何が問題？ **冷え性** 肥満やむくみ 免疫力の低下 めまい 頭痛などを引き起こす原因になります

★新陳代謝の低下により病気にかかるリスクが高くなるという説もあります

温活は理想の平熱36.5前後にすることで新陳代謝を活発にし、心身共に整い健康的な生活を送る事ができるようにする活動です



☆温活にはどのようなものがあるか

## ①半身浴

38~40度くらいのお湯に肩などを冷やさないようにタオルなどをかけてみぞおち辺りまで20分程度入浴する方法。入浴剤などを活用しリラックス効果も増し、自律神経が整う事で安眠効果も期待できます

## ②足元を温める

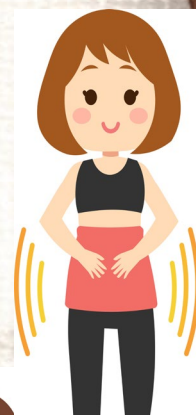
上半身と下半身はおよそ5度前後の温度差があると言われていて足のぬくもりを逃がさないように靴下とレッグウォーマーの活用

## ③お腹とおしりを温める

半身浴でなくとも腹巻やハラパン・湯たんぽの活用

## ④運動

ストレッチやヨガなど定期的に身体を動かしましょう激しい運動ではなく毎日続けることが大切です



★上半身より下半身を温めるようにしましょう

