



2025 健康だより

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757



新年あけましておめでとうございます。

今年も健康だよりをよろしくお願いたします。

寒い日が続いておりますが皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今回は意外と怖い体の「冷え」についてとその対処法をご紹介します。

自宅でも実践できる簡単なものですので是非お試しください。



冷えがもたらす体への影響

「冷えは万病のもと」と言われておりますがなぜなのでしょう？

理由は体温が下がると免疫機能も低下します。また寒さによって血管が収縮し血圧が高くなるなどの作用で血管疾患、心疾患が他の季節と比べ多くなります。

実は寒さによって関節や筋肉の動きが悪くなり自分の考えと体の動きに差が生まれ思わぬ転倒につながるだけでなく、冷えによって思わぬ病気が引き起こされることがあります。右に書かれているのは起きる病気の一つです。



腰痛、肩こり、
関節リウマチ

心筋梗塞、脳
梗塞、下痢

冷えの対策を確認していきましょう

・体に寒さを入り込ませない

①厚着は面倒かもしれませんが体温調節をしやすく温かい衣類を選択しましょう。

②体の中で「首」とつく場所を冷やさないようにしましょう。

・体の内から温める

①冬になると温かいお茶が美味しくなります、積極的に温かいものを取り入れましょう。

②適度な運動を心がけましょう体の熱は筋肉で作られます。筋力を維持・向上させ体温を上げて温かい体づくりを心がけましょう。

・体の外から温める

①適切な暖房器具の利用で部屋を適温に保ちましょう。

②外出時には防寒具、カイロなど使用し体を冷やさないようにしましよ



裏面では体を温める運動、ストレッチを紹介いたします