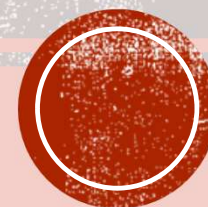
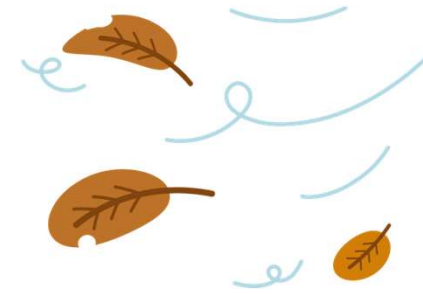


寒い季節を元気に乗り切ろう

～冬場の体調管理について～



寒い季節の体調管理



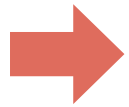
寒くなってきましたが、体調に変化はありませんか？
日中と夜間の気温変化が激しくなりました。
気温の変化に身体がついていかなかったり、
寒くなってついつい外へ出る機会が減ってしまったり、
これからの時期は体調を崩しやすくなります。

しっかりと体調管理をして元気に乗り切りましょう！



身体を冷やさない

体温が下がると血流が悪くなります。血流低下により、血液中の免疫細胞の働きが弱くなってしまいます。そうすると身体の免疫力が落ち、風邪や感染症にかかりやすくなります。



体温を正常に保つことが
免疫力向上や健康維持につながる！

防寒具や暖房器具の使用、入浴、
バランスの摂れた食事、適度な運動 など…

日頃から体温を下げない工夫を心がけましょう♪



しっかりとした水分補給

夏はたくさん汗をかくので水分補給に気をつけますが、寒くなると水分を摂る量が少なくなっていないですか？
冬場の体調管理にも水分補給が重要です。

冬は空気が乾燥していて、肌の表面から多くの水分が奪われます。また、暖房などで湿度が下がり、のどや鼻も乾燥しやすくなります。

こまめに水分補給をしましょう！



乾燥への対策

●肌の乾燥

冬は乾燥しやすいですが、特に高齢になると、肌のバリア機能が低下し皮膚が弱く乾燥しやすくなっていきます。

乾燥した肌は床ずれや皮膚トラブルにつながりやすくなります。

日頃から皮膚状態を確認し、乾燥対策をしましょう！

●空気の乾燥

細菌やウイルスは、空気が乾燥している場所を好みます。湿度が高いとウイルスは浮遊時間が短くなり、感染リスクが弱まります。加湿器や濡れタオルなどを使い、湿度を保つことが感染予防につながります。



感染症を予防する

冬場は風邪、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。特に、今年はインフルエンザとコロナウイルスの同時流行が懸念されています。また、この時期はクリスマスや年末年始などの人が集まるイベントも多くなります。



手洗い、うがい、マスクの着用、消毒など
毎日の感染対策を見直しましょう！



適度な運動

寒くなると家で過ごす時間が増え、運動不足になりがちです。
適度に身体を動かす機会をつくりましょう♪

●座ってできるストレッチのご紹介

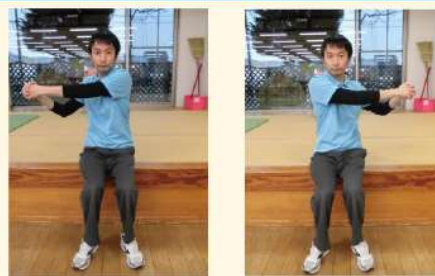
上肢挙上



肘を伸ばして行いましょう

10回×2セット

肩甲骨外内転



肘を伸ばして行いましょう

左右10回×2セット

腰ひねり



肘を伸ばして行いましょう

10秒×5回



おわりに

体調管理には、まず自分の体調を知ることが大切です。少しでも体調が悪いなと思うことがあれば、しっかり休息をとりましょう。普段の生活や行動の中で、できることから体調管理を意識して、寒い季節を元気に乗り切りましょう！

