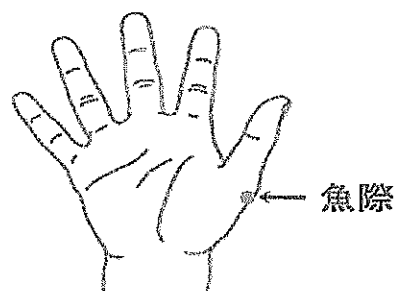


秋からはじめる風邪予防

- ・昔から「風邪は万病のもと」と言います
- ・喘息など持病を持っている方は、風邪をきっかけに持病が再発する場合があります
- ・朝晩が涼しくなり過ごしやすくなった今の時期、夏の疲れや冷房によるお腹の冷えで、風邪を引きやすくなります
- ・手のひらにある「魚際」でお腹の冷えをチェックしてみてください
細かい血管が黒ずんでいる、押して痛い、気持ちが良いときは夏の疲れや冷えがお腹にくすぶっているサインとのことです
- ・予防の食材は薬膳で咳、たん、胸や胃のつかえに玉ねぎが良いそうです

魚際：手のひら側の親指のつけ根、膨らんだところの少し外側



体調に気をつけ冬を元気で

芯から温まる半身浴

・半身浴のポイント

ぬるめのお湯に20～30分じっくりと

冬は肩にタオルなどをかけ、上半身が冷えないように

・足湯

バケツにふくらはぎが浸かる程度で40～42度の

お湯に10～15分全身が温まり入浴と同等の効果あり

・足のうら擦り

足のうらには多くのツボが集まっています、ツボを

刺激したり、足先を動かすことで血行が良くなる

足の疲れがとれます

健康だより

12月号

12月～3月に入浴中トラブル多発

- ・入浴中に体調を崩し病院に搬送される人は冬場に急増
 - ・全国で少なくとも9,800人～10,000人の65歳以上が、入浴中に心肺停止になり搬送されている
- 12月～3月の4ヶ月間で全体の6割を占める
- ・乾燥した室内で気付かぬうちに脱水状態になり危険
 - ・脱水してないかのチェック方法
 - ・皮膚がかさついて艶がない
 - ・手の甲をつまみ戻るまでに3秒以上かかる
 - ・爪を押し、爪の下の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる
 - ・唾液が少なく、口の中が粘りついたり、乾いたりしている

元気で良い新年を迎えて下さい

大森 幹生