

# まんぼう通信



みなさんこんにちは！ 令和5年2月1日 No.97

寒さもより一層増し、手足がかじかむ程になりましたね。  
この寒い季節、暖房器具を使って体を温めると思います。

今回は、身体を温めて免疫力をアップさせる「温活(おんかつ)」についてご紹介していきます！

## 温活(おんかつ)とは？

暖房器具で暖まるのではなく、生活習慣や運動などで基礎体温を上げ、体調不良の改善・健康維持していくことです。

体が冷えたままだと、こんな悪影響が！？

免疫力の低下

基礎代謝の低下

肩こり

生理不順

など



冷え対策を行い、身体を温めることが大切です！

では、基礎体温を上げる方法は？

## ～継続したい！温活ルーティーン～

① 起きたら、一杯の白湯を飲む。

⇒飲むことで、内臓から温まり、働きが良くなる◎

◎しょうが湯、ノンカフェインのお茶も良しです。



② 適度に運動を実施する。

(1) 下半身の筋力トレーニングを行う。

家事と踵落とし、テレビ鑑賞とスクワットのように日常生活に取り込むと手軽に行えます！

(2) 散歩を習慣づける。

約20分間、週3回程度を目標に継続しましょう！



### ③ できるだけ湯船に浸かる。

◎適温は、38～40℃



ぬるめのお湯にゆっくり入ることで、身体の芯まで温まります！また水圧により、血液循環が良くなり、体温が上昇します。

合わせて、副交感神経優位となり寝付きやすいです。

※シャワーの場合、ポイントで温める。

「足首」「そけい部」「頸回り」「脇の下」など、リンパが集中している箇所にシャワーをかけるといくらか温まります。

### ④ 服で保温する。



効果的に身体を温めるには、**下半身を重点的に！**

薄手の重ね着、腹巻、レッグウォーマーなどを組み

合わせ**保温する**！また着脱で、体温調整も可能です。

※締付けが強い物は、血流が悪くなるため避けましょう。



**温活のゴールデンタイムは、夕方から就寝前！**



「忙しい」「忘れていた」「時間がない」と思った時にほんの少しだけでも、毎日の習慣が崩れないよう続けると、身体の温もりと共に心の余裕が産まれますよ◎  
温活で身体を温め、健康的な生活を送りましょう！

### スタッフ紹介

名前：みうら ひでゆき  
三浦 秀幸 (理学療法士)

出身：気仙沼市本吉町

趣味：車椅子バスケットボール

ひとこと：非常勤での勤務ですが、身体に合った運動や生活動作の提案ができるように頑張ります。よろしくお願ひします！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324