



体を守る、冷え対策を！

寒さが厳しくなってきましたね。加齢とともに体温調節機能が衰えてくると、体が冷えやすくなり、様々なリスクが高まります。

体が冷えるとどうなるの??

- ◎ 免疫力の低下により、**感染症**にかかりやすい
- ◎ **低体温症**(深部体温 35 度以下)…激しい体の震えや意識がもうろうとする
- ◎ **乾燥**や**脱水**…暖房の使用で空気が乾燥し、体の水分が失われやすい
皮膚のカサつき、尿量の減少、頭痛、吐き気などがサイン
- ◎ 血液の循環が悪くなり、膝・腰・肩など**関節痛**の悪化 …など



日頃からできる対策

38~40 度でゆっくり入浴

- ・ 血流を良くする効果
- ・ 入浴前後での**水分補給**も忘れずに！
- ・ 毎日の入浴が大変な方は、



足浴でも OK！

浴室や脱衣所を
温めましょう！

適度に体を動かす

- ・ 下半身の運動で大きな筋肉を動かす
→ 歩く、かかとの上げ下げ 等
- ・ 家事も立派な運動！



衣類の工夫や室温の調節

快適に過ごせる環境

室温 18~22 度、湿度 40~60%

※洗濯物の部屋干しが効果的です

体にフィット
する肌着

太い血管が通る
首や足首を
冷やさない

腹巻やカイロで
お腹を温め
内臓の血流促進
⚠やけどに注意

靴下で冷え防止！
締め付けが強いと
⚠血流が悪くなる
ため注意

体を温める食事

朝食は体の代謝を高める効果があります。しっかり摂りましょう！

