



毎日寒いですね。

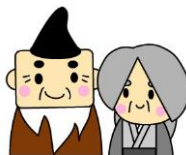
少しの工夫で体は温まりやすくなります。寒い冬を元気に過ごしましょう。

## 寒さについて



寒さによって、手足が冷たく感じるなど生活の中で感じる症状はありませんか?寒いところにいると、体は順応しようとして、いろいろな反応を示します。今回は、寒さに関して体を温めるヒント等を取り上げます。

### 今回の目次



体温調節の  
メカニズム  
2ページ

水分補給!  
4ページ

### 体を温めるヒント

①②

2～3ページ

#### 〇冷え性って何?

布団の中にも、手足がとても冷たいと感じる等、人が寒さを感じない温度なのに、手足などが冷えて辛く感じる症状を冷え性といいます。ポイントとしては、実際に体温が低いという状態とは異なるということです。

#### 〇低体温とは?

低体温は深部の体温(直腸温)が35℃以下になることをいいます。激しい震えや意識障害が出現します。最終的に呼吸停止、心停止となります。体内で作られる熱量よりも体外に放出される熱量が多い場合に起こります。

## 体温調節のメカニズム



寒い時、体はどうやって体温を調節しているのかな？



人間の体は、環境の変化に応じて体温調節しています。寒い時に起こる体温調節の仕組みは以下のように言われています。

- ①皮膚で「寒い」ということを感じる
- ②脳に寒いということが伝わる
- ③脳から体温を調節するように指令が出る
- ④体に色々な反応が起きる

例 毛細血管を縮め皮膚表面への血流を減らし、体内の熱を外に逃がさないようにする

筋肉を震わせることで、熱を作る

体を縮めて丸くなる（体の表面積を小さくし熱をなるべく逃がさないようにする）



寒いことが伝わる



脳から指令が出る

体の反応が起きる

出典：健康一ロメモ～冷え性を防ぐ生活～

## 体を温めるヒント①

寒い時には色々な工夫をして過ごしていると思います。体を温めるヒントをご紹介します。

### 衣服

同じ素材の物ではなく、例えば綿や毛など違うもの（保温性のあるもの・風を通しにくいもの等）を組み合わせる重ね着をすることも効果的といわれています。状況に応じて脱ぎ着ができるとういことです。



足首にレッグウォーマーを使ってみる工夫もできます。



### カイロ等使用時は低温やけどに注意！

それほど熱く感じない温度でも、長い時間皮膚と接触し続けることで低温やけどを起こすことがあります。カイロ等は直接皮膚に当てないようにし、長時間同じ部位を温めないようにこまめに場所をずらすなど気を付けながら使しましょう。

## 体を温めるヒント②

## 運動・体操



冬は寒さにより体が緊張し、姿勢が縮まりやすくなります。体を縮めると力が入り、肩が凝ったりするなど影響が出る場合があります。軽い体操でも血流が良くなり、体が温まります。

ウォーキングなど外で行う運動だけでなく、室内でも体を動かしてみませんか。

### ながら運動で筋カトレーニング!

テレビを見ながらなど、椅子に腰かけている時、気づいた時に行える「ながら運動」をご紹介します。体の様子を見ながら、無理せずに取り入れてみましょう。

- ①椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、姿勢を正す。
- ②両手で椅子のふちを掴んで、体を安定させる。
- ③5秒かけて、息を吐きながら片足を伸ばす。
- ④5秒かけて、息を吸いながら伸ばした足を戻す。
- ⑤左右交互に10回ずつ行います。



気づいた時に少しずつ行うのがポイントです。

### 市の事業に参加してみませんか?

#### ・みんなで公園体操

毎月第2火曜日(雨天時中止)  
(第一カッターきいろ公園(中央公園))  
どなたでも参加可能

#### ・転倒予防教室

(市内19会場)  
65歳以上の方対象

※令和4年2月末まで  
中止です



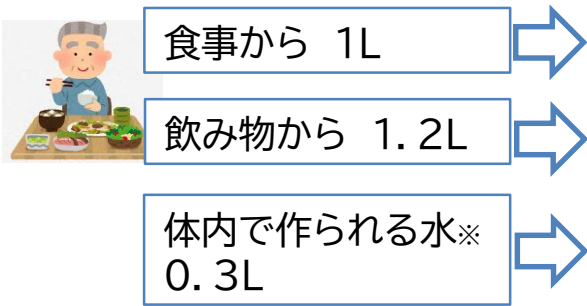
お問合せは高齢福祉介護課まで!

# 水分補給！

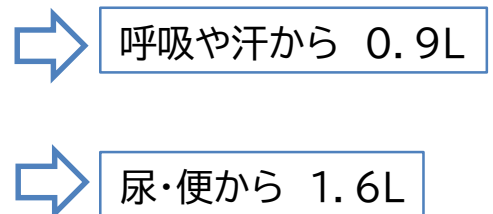
## 目覚めに一杯、寝る前に一杯 しっかり水分、元気な毎日！

人間の体の約60%、高齢者の体の約50%は水分であるといわれています。

### 1日の水分摂取量の目安



### 1日の水分排出量の目安



※体内で栄養素がエネルギーになるときに生成されます(代謝水)

高齢になると体内の水分量の占める割合が少なくなり、脱水が起こりやすくなります。中高年で多発する脳梗塞や心筋梗塞なども水分摂取量の不足がリスク要因のひとつとなるといわれています。



### 手洗いと水分補給で身を守るぞよ！

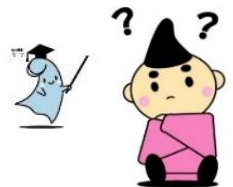
マスクを着用した場合には、呼吸回数が増えたり、体感温度が上昇するなど体へ負担がかかっています。

喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

出典：「健康のため水を飲もう」推進運動 厚生労働省  
脱水 健康長寿ネット 公益財団法人長寿科学振興財団

脳トレ

やってみよう!!  
熟語作り(行事)



二つ四字熟語がありますが、一字ずつ抜けてしまっています。足りない文字を合わせてできる2月の行事はなんでしょうか。

時□到来

思慮○別

4/8

答え