



アモールニュース

2020年3月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

☕ 温めれば身体は変わる ☕

「身体を温める」ことは、人体にさまざまな良い効果をもたらします。

冷え性でない方も積極的に身体を温めて、健康維持、向上につなげましょう！



☕ 温めることが身体に及ぼす好影響

- ① **免疫力アップ** … 体温が1℃上がると免疫力は30%上がると言われ、病気のしにくい身体に繋がる
- ② **基礎代謝アップ** … 血液の巡りが良くなり、消化・吸収・代謝の流れが良くなり、メタボ予防等の効果
- ③ **便秘改善** … 腸の血流が良くなり、動きが活発になることで便秘の改善が見込める
- ④ **質の高い睡眠** … 副交感神経が優位となり、睡眠時にリラックスでき質の高い睡眠が期待できる



☕ まずは平熱を知る



日本人の体温の平均値は36.6℃から37.2℃のあいだといわれていますが、人により様々です。

そのため身体を温める前に、自分がどれくらいの体温かを知る必要があります。

おすすめのはかり方は、**起床時、午前、午後、夜の計4回体温を3日間ばかり、平均値を算出する**方法です。食後すぐの検温は体温が上がるため、食前や食間に検温しましょう。



☕ 気軽にできる身体を温める方法



1. 体を温める飲み物を取り入れる

体全体の免疫細胞のうち、7割が腸に集中している為、腸を温かくすることで免疫細胞が活発になります。

腸などの身体を温める飲み物として、**生姜湯、甘酒、ゆず茶、ルイボスティー**がおすすめです。

2. カイロを活用する

お風呂に入っても身体が温まらない時は、カイロが効果的です。カイロの温度は45～50℃前後

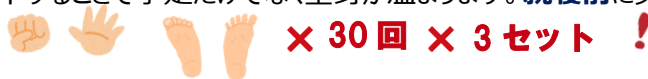
で、お風呂より少し高めとなります。冷えている皮膚表面を温める他、血管が皮膚表面にある**肩甲**

間部や**下腹部**、さらに**手足**を温めると熱産生が起こることで身体を暖かくしてくれます。



3. グーパー体操

グーパー体操とは、手と足それぞれギュッと「グー」つくって5秒ほど強く握り、思い切り「パー」にひらく運動です。1セット30回を1日3セットすることで手足だけでなく全身が温まります。**就寝前**に実施すると、より効果的です。



管理者のつぶやき



花粉が舞っています。目のかゆみと戦っている今日この頃ですが、日々新型コロナウイルス感染症に対応すべく、翻弄しております。自分の体調管理をはじめ、利用者様とご家族、職員とその家族、関係機関の皆さま、全ての方々とこの事態を切り抜けていけますように、対応策をしっかりと考え日々業務にあたっていきたいと思っております。何かありましたら、いつでもご連絡ください。春はすぐそこです。一緒にこの苦難を乗り越えましょう。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F **アモール訪問看護リハビリステーション越谷**
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名（2020.3.1現在）