

アモールニュース



2020年10月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

あなたの冷え症は何タイプ？タイプ別冷え性対策

■ 冷えのタイプチェック

- 手足が氷のように冷たい
- お腹に手を当てるとお腹が冷えている
- 足先だけではなく、お尻や太ももが冷える
- 全身が冷たい



- 手足冷えタイプ
- 内臓冷えタイプ
- 下半身冷えタイプ
- 全身冷えタイプ



手足冷えタイプ

運動不足や食事量が少ない人にみられる冷えです。体内で熱を十分に作り出すことができないと、末端まで血液が巡りにくくなって、手足が冷えてしまいます。

【対策】

- ・**運動をして筋肉をつける**
筋肉は体の中で最も多くの熱を生み出します
- ・**食事をしっかりとる**
食事を消化吸収するときには熱が生じます
- ・**お腹や背中を温める**
内臓を温めることで、手足まで血液が流れやすくなります

下半身冷えタイプ

下半身冷えは、加齢により血管が細くなったり、筋力が衰えたりすることで、下半身が血行不良になって起こります。むくんでいる人、デスクワークをしている人に多い傾向です。

【対策】

- ・**太ももやふくらはぎの筋力をつける**
階段を使う・かかとの上げ下げ運動をする等
- ・**むくんでいる場合には塩分や水分を控える**
利尿作用のある、カリウムの多く含む食品をとり入れる
- ・**血液が滞らないように注意する**
ストレッチやマッサージをして血流やリンパ液の循環を促す

内臓冷えタイプ

ストレスによる自律神経の乱れが原因の1つです。自律神経が乱れると、末端の血管が収縮せず、内臓に血液を優先的に送れなくなり、内臓が冷えてしまいます。

【対策】

- ・**ストレスを溜め込まない**
寝る前にリラックスする時間をつくる等、自分に適した方法を
- ・**体内時計を整える**
自律神経の乱れを整えることが重要です
- ・**冷たい食べ物や飲み物を控える**
冷たい飲み物や生野菜の取りすぎは体を冷やします

全身冷えタイプ

このタイプは、基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられます。慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。症状が辛い場合には、一度病院を受診することをおすすめします。

【対策】

- ・**基礎代謝を上げる**
食事をバランスよく取り、適度な運動をすることが大切です
- ・**体を内側から温めてくれる食材を取る**
ショウガを取り入れた料理がおすすめです

※全身冷えタイプは、ほかタイプの冷え対策も参考に！

管理者のつぶやき



朝晩涼しくなり過ごしやすい季節になりました。日中との寒暖差で体調を崩さぬように気を付けながら秋を堪能したいですね。さて、先月よりアモールに新しい看護師が加わりました。来月のアモールニュースで自己紹介してもらおうと思っています。新メンバー加入で9名になりました。コロナ禍で歓迎会や忘年会等、集まっての宴はできませんが（オンライン飲み会でもしますか（笑））今まで以上に結束力を持って、アモールを盛り上げていきたいと思っています。新生アモール訪問看護リハビリステーション越谷をこれからもどうぞよろしくお願い致します。

【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（2020.10.1現在）