

アモール ニュース

2021年 7月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



夏の冷えにご注意！

夏になると、外は蒸し暑く、日差しは照りつけるように強いのに、手足はなぜかいつも冷たいなど、「夏の冷え性」に悩む人も多いと思います。主な原因は冷房です。身体が冷えると血流が滞り、様々な体の不調を招く原因になります。生活習慣を見直して冷えない体をつくりましょう。

体が冷えると様々な不調の症状が…

全身症状

だるさ/神経痛/いらいら/不眠症/
風邪をひきやすくなる/微熱が続く

下半身

腰痛/足腰の冷え/
座骨神経痛/むくみ



頭・首・肩・上背部

頭痛/鼻炎/喘息/肩こり

上腹部

胃痛/腹痛/食欲不振

下腹部

下痢/腹痛/膀胱炎/頻尿

夏の冷え症対策・基本は「冷やさない」と「温める」

冷房中の部屋では肌の露出を避ける

冷房中の部屋では、首やお腹周りなど体の中心部の露出に注意しましょう。特に守りたいのが首。首には大量の血液が流れる頸動脈が体表近くにあり、ここが冷えると体全体の冷えに繋がります。スカーフを首に巻くだけでもかなり違います。

冷たい飲料の一度に大量の飲みは避ける

夏に倦怠感や食欲不振を感じたら、体を冷やす「陰性」(※)の食品は避けましょう。冷えた部屋での、冷やした飲み物には要注意です。冷たい飲み物の摂り過ぎは、胃腸等の不調の原因にもなります。意識して温かい飲み物を摂りましょう。

※代表的な陰性（体を冷やす）食品…じゃがいも、キャベツ、唐辛子、トマト、バナナ、梨、牛乳、酢

管理者のつぶやき



梅雨ですね。今朝、雨が降っていなかったのですが、さつきからゲリラ豪雨の様な雨が降ってきました。リモート授業中の息子が取り込むことを、期待しています。(いない時もあり、失敗の日もあります(汗)) 湿気も多くジメジメする季節、何となく気持ちも滅入る所ですが、アモールスタッフ一同、雨にも負けず、今日も明るく元気に訪問させていただきます！

