

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group  
戸田中央医科グループ  
TMG

Vol.44  
2021年12月発行

## 冷え対策に温活で身体を温めよう！！

冷えは万病のもととは良く言ったもので、がん、脳血管障害、心疾患など多くの病気の根源に冷えがあるのではないかと注目されています。冷えないからだをつくるのが健康の基本になるのです。

### 隠れ冷え症簡単チェックリスト

- 平熱が36℃未満である
- くま・くすみが気になる
- お腹を触ると冷たい
- デスクワークが多い
- 肩こり・頭痛がある
- 熟睡できない
- 顔・手足がむくみやすい
- すぐに風邪をひく

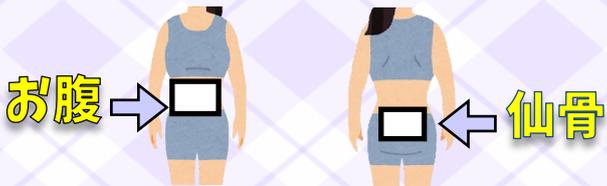
多く当てはまる方は隠れ冷え症かもしれません



## 冷えにはとにかく代謝を高める事が重要

### 外側から温める

- お腹と腰の仙骨あたりに**ホットアイロ**を貼ります。そうする事で重要な神経や血管が通っている部分を温め、血流が良くなります。



- お風呂には毎日浸かって芯から温めましょう。温度の設定は10分程度浸かって汗が出てくるくらいが理想です。ひばりでは入浴が難しい方も体を温めてリラックスして頂けるよう足浴を実施しております。



- モコモコ素材のパジャマや重ね着はNG**。寝る時に重ね着をしすぎると、就寝中の寝返りや朝の蒸発を防ぐので、寝苦しくなります。また材質は薄手で汗を吸う綿やウール素材のパジャマを選びましょう。

### 内側から温める

- 身体を温める作用がある「**陽性食品**」を摂取する。陽性食品には体を温める働きがあり、主に冬が旬で色が濃く、水分が少ない食品です。原産地が寒い土地な事が多いのも特徴です。

#### 陽性食品一例



- いつもの飲み物を「**しょうが紅茶**」にしてみる。茶葉を乾燥&発酵させた紅茶にすりおろした生姜を加えた「しょうが紅茶」なら、体の芯から温めてくれます。しょうがは時間のある時にまとめてすり下ろし、乾燥させておきましょう。乾燥したしょうがの粉末は、紅茶だけではなく味噌汁やスープなど様々な飲み物に活用できます。



ご利用者様宅にてパジャラ★  
なんとこちらのツリー飾りも  
全て手作りとの事です！  
すごく可愛くて素敵



11/19 (金) 全国で部分月食  
が観測できました！  
月の約98%が隠れるほぼ  
皆既月食な部分月食です。



### ひばりフォン

今月も  
素敵な写真を  
お届けします



<お問合せ先>

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 1-ストMツ102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院