ひばり通信

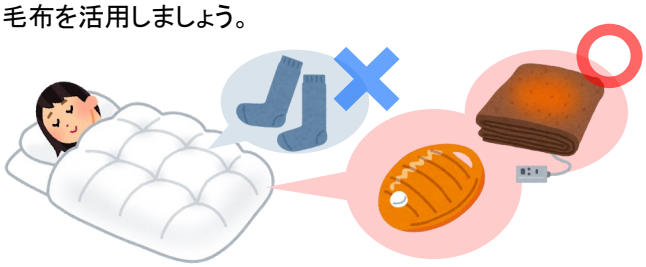
訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG
Vol.51
2022年12月発行

知っていると得するかも!? 冬にまつわる豆知識

靴下を履いての就寝は体を冷やす

夜間寝ている最中であっても私達は汗をかいてしまう生き物です。例え冬であっても汗はかきます。靴下を履いていると、その汗が蒸発することなく靴下内にたまって靴下が湿り、その結果血流が悪くなり体が冷えきってしまいます。素足で寝るのが寒い方は湯たんぽや電気毛布を活用しましょう。

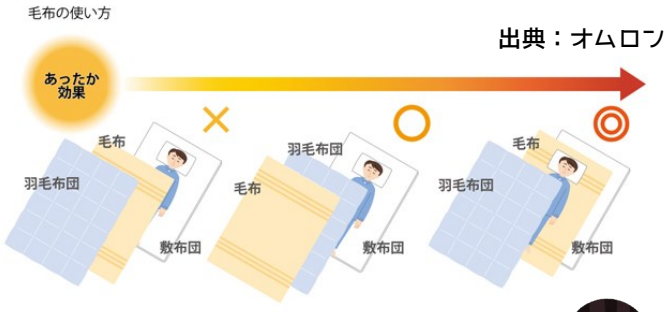


布団を効率よく温めるのなら毛布は掛けるのではなく敷く！

①敷布団の上に毛布をかける
②毛布の上に寝て掛け布団をかける

毛布を体の上にかけて寝るのが一般的ですが、この方法だと毛布の保温効果を得ることが難しくなります。毛布の上に寝ると毛布が体温をキャッチし掛け布団が保温してくれるので暖かくなります。

出典：オムロン



広報誌担当が実際に試してみましたが効果を実感しました！本当に暖かい！毛布を下に敷くだけなのでお手頃ですし、試してみる価値はあります！

「ペンギン歩き」をすれば凍った路面でも転ばない

靴の裏全体を使ってしっかりと地面を踏めば転ぶ可能性がグンと減ります。凍った路面に向かってななめに足を下ろすとその方向に滑ってしまうため、路面に対して垂直に靴の裏全体でしっかりと踏みしめることが重要です。また、身体自体の重心は前に置くように心掛けしましょう。

冷水で洗顔するとシミの原因に!?

冷水で顔を洗うと毛穴が引き締まる気がしますが実は冷水洗顔は肌の血流を悪くするんです。特に寒い冬に冷たい水で顔を洗えば一層新陳代謝は落ち、老廃物が溜まり、肌のシミやくすみの原因となります。30度前後のぬるま湯が理想です。

年末年始休業のご案内

今年一年も大変お世話になりました!

12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)	1/4 (水)
午後から休業	休業日	休業日	休業日	休業日	通常営業

2023年もよろしくおねがい致します!

- 1月4日(水)からは通常通り営業させていただきます。
- 緊急契約を頂いているご利用者様につきましては、上記期間も含めて24時間対応させていただきます。

〈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　ｲｰｽﾄﾊｲﾂ102
☎：04-2951-3667
関連施設：東所沢病院