

ふれあい通信

第405号

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

冷え症について

寒さが身に染みる季節になりました。

この時期、冷え性に悩む人もあるのではないのでしょうか。今回は冷え性を防ぐ生活の工夫をご紹介します。

一・冷え症とは？

「暖かい部屋にいても手足が冷たい」「布団の中でも手足が冷たくて眠れない」といったように、人が寒さを感じない温度なのに手足などが冷たくてつらく感じる症状を冷え性といいます。実際に体温が

低い状態とは違い、触ると冷たいというわけではありません。

二・冷え症の症状例

冷え性は、手足が冷たいと感じる以外にも様々な症状が起こりやすくなります。

◆ 肌トラブル（むくみ、肌荒れ等）

◆ 頭痛やだるさ

◆ 便秘や下痢

◆ イライラや不眠

◆ 肩こり・腰痛



三. 冷え性の改善には

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに、体温調節機能がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

① 食事

冬にとれる根菜類は身体を温めてくれます。冷たい食べ物や飲み物は控えましょう。食事後は体温が上昇するため、朝食はなるべくとるようにし、1日の体温リズムを整えましょう。

② 服装

上半身より下半身に衣類等を1枚多く身に着け、首や足元を冷やさないようにしましょう。

③ 運動

ウォーキングやストレッチ等の適度な運動を続けましょう。

④ 入浴

38℃～40℃のややぬるめのお風呂につかり、体の芯まで温めましょう。



福祉総合 相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス 相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町 151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-108-999 (通話料無料)