

令和7年12月1日

ふれあい通信

第429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 

寒冷順化(かんれいじゅんか)

という言葉をご存じですか？

寒冷順化とは、冬の厳しい寒さを乗り切るために、体を寒さに慣らし、強くしていくことです。寒さに慣らし、体を強くするためには、「運動」と「外出」が重要です。

運動では、体の筋肉量を増やすことができます。筋肉は体温を維持するための熱を生み出す重要な要素です。筋肉量を増やすことで、基礎代謝が上がり、寒さに対する

耐性が向上します。運動をする際は、自分の体にあつた運動や体操をするなど、無理をしないことも重要です。



外出は、寒さに慣れるために重要です。

体は寒さを感じることで徐々に寒冷順化を進めます。寒い日はできる限り外出するのを避けたいところですが、気温の低い外

気に触れることが少ないと、結果的に、体の寒さへの適応が遅くなってしまう。冬の寒さも年々厳しくなっておりますが、日々積極的に外出する時間を持つことをおすすめします。

ただし、体調の悪い日は、外出は控え、外出の際は、温かい服装で適切な防寒対策を行ってください。

これらの方法を取り入れながら、

寒さに強い体を作り

寒い季節を

乗り切りましょう。



★クイズ★

冬に起こりやすい**ヒートシ**

ョク。これは、「急激な温度

変化によって、体がダメージを受けること」を指します。

ヒートショックを予防するために、急な温度変化を避けることやこまめな水分補給が大切です。

④ヒートショックが起こりやすい場所はどこでしょう？

1. お風呂

2. 台所

3. 寝室

答えは一番下に
あります！

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)

答え: 1. お風呂 予防策として、お風呂場と脱衣場を暖めておくなどの方法があります。