

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第299号

令和8年2月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

～「温活」で元気に過ごす～



「冷えは万病のもと」というように身体に様々な不調を引き起こします。「温活(おんかつ)」とは、体を内側から温めて心身の健康を整えようとする活動のことです。「温活」で冷えを予防し、寒い冬を元気に過ごしましょう。

★ 温活の効果 ★

① 冷え性の改善

体を温めると血管が広がって血流がスムーズになります。血行が良くなると冷えが緩和され、肩こりや頭痛、便秘、むくみなどの改善が期待できます。



② 免疫力の向上

免疫系が正常に機能する体温は 36.5°C ～ 37.1°C といわれています。体温が上がると免疫細胞が活発になるため、風邪などの感染症予防につながります。



③ 自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスが整う

現代社会では交感神経(活動モード)が優位になりやすく、その状態が続くと「冷え」につながります。副交感神経(休息モード)が優位な状態に切り替えるためにも温活は有効な方法です。



【参考】体を温める食材

野菜（にんじん、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、かぼちゃなど）
香味野菜（生姜、にんにく、ねぎ、唐辛子、シナモンなど）
発酵食品（納豆、味噌、醤油、漬物など）
果物（りんご、サクランボ、桃など）

鍋や煮物にするとより効果的です。



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています



～ 温活を生活に取り入れる ～

① 冷えを防ぐ

首・手首・足首・腰回りを冷やさないようにしましょう。マフラーやレッグウォーマー、ストール、腹巻き、カイロ、湯たんぽ等を活用して冷えを予防しましょう。



② 適度な運動

散歩やラジオ体操、ストレッチなどをじんわり温まって気持ちがいい程度を目標に行ってみましょう。太ももを上げたり、足踏みしたり、座ってできる運動もあります。血行促進で冷え改善を目指せます。



③ 湯船につかる

湯船につかり、心身ともにリラックスして体を芯から温めましょう。足浴でも効果はあります。



④ 食事の工夫

体を温める効果のある食材を献立に取り入れましょう。ココア、甘酒、葛湯、しょうが湯などは体をじんわり温めてくれます。

表面参照

