

寒い冬も健康的に過ごすために

ヒートショックに必要な季節です

入浴時の血圧変動イメージ



◆ヒートショック◆
急激な血圧変動により脳
や心臓にダメージが生じる

血圧変動・ヒートショックに注意

寒暖差による血圧変動が引き起こすヒートショックは
高齢者だけでなく普段から血圧の高い人や糖尿病
の人も注意が必要です



飲酒後の入浴は控えて



入浴前後には水分摂取



浴室暖房やシャワー
で浴室を暖めておく

脱衣所やトイレに暖房を
つけて寒暖差を減らす



テイクアウトはバランス重視で

惣菜やお弁当は冷めても美味しいように味付けが濃く、油分も多い傾向にあります。塩分と脂質の過剰摂取にならないよう注意しましょう。

- ・脂質 × 脂質(カレーパンと唐揚げ)
- ・糖質 × 糖質(焼きそばとおにぎり)

のように同じ分類の組み合わせにならないよう野菜をプラスしたり、組み合わせを変えるだけでバランスが良くなりますよ。



感染症予防のために

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやウィルス性胃腸炎などが流行する時期です。空気が乾燥すると飛沫等に含まれるウィルスの飛散が広範囲に及びます。マスクや手洗いなどの基本的な感染予防対策に加えて、加湿器を利用したり洗濯物を干したりと湿度を40%以上に上げる工夫をしましょう

40%



肩こり感じていませんか

寒くなると血流が悪くなるだけでなく、衣服の重さや筋緊張から肩こりが起こりやすくなります。ひどくなると頭痛や吐き気等で日常生活に支障が出ることも・・・

肩甲骨のストレッチがオススメです

