

けんこう 健康まめちしき

れいわ ねん がっだい ごう
令和7年12月第13号

せい ひ ふく し じ お しょ
西 彼 福 社 事 務 所

*** 冬の健康管理 ***

あつ なつ いっき さむ ふゆ きこう へんか からだ お
暑い夏から一気に寒い冬となり、気候の変化に体が追いつか
ずに、体調を崩しやすくなってはいませんか？ また、今年はイン
フルエンザの流行も広がっていますので、いつも以上に体調管理
に努めていきましょう。



○室内の空気を入れ替えましょう

ふゆ くうき かんそう かつぱつ うご かんせん ひろ
冬は空気が乾燥しやすく、そのためにウイルスなども活発に動いて感染を広げやすいとい
われています。室内にいます。温かい空気が
にげないように閉め切りがちですが、朝起き
たら窓を開けて空気を入れ替える。昼にも
1回、夕食前にも1回と5分間ほどでいい
ので空気を入れ替えるようにしましょう。



○のどがかわかなくても水分をとりましょう



わたし からだ やく すいぶん にち
私たちの体は約60～70%の水分でできています。そして、1日に
やく すいぶん こきゅう あせ はいせつとう うしな からだ
約2.5リットルの水分を呼吸や汗や排泄等で失っています。それを体に
と い しょくじ いんりょうすい
取り入れるには、食事や飲料水などでとることになります。

ふゆ なつ ちが あせ つめ すいぶん の すく
冬は、夏と違って汗をかくわけでもないため、冷たい水分をたくさん飲むことも少なくなり
ます。しかし、体は夏と同じように水分が必要です。冬は体を温めるためにも、温かい飲
みの しょくじ と き あいま すいぶん と ところ
み物を食事の時だけでなく、テレビの合間には水分を取るなど心がけてみてください。

からだ あたた
○体を温めましょう

わたし からだ ふつう とき ねつ ど いじょう めんえきりょく たか
私たちの体は普通の時の熱が36.5度以上であれば免疫力が高いといわれています。

きおん ひく あたた ばしょ うご そと で
気温が低いと温かい場所から動きたくなかったり、外に出ることもおっくうになりがちです

きんにく かんせつ うご うご わる たいおん ひく
が、筋肉や関節は動かさないと動きが悪くなり体温も低くなりがちです。できるだけシャワー

だけではなくお風呂につかったり、軽いストレッチなどで体を動かして体を温めましょう。

* * * からだ うご ちゅういてん
体を動かすときの注意点について * * *

にほんじん たたみ せいかつ おお ねんれい たか あしこし よわ た すわ
日本人は畳の生活が多いため、年齢が高くなるにつれて足腰が弱ってくると、立ったり座

ったりするときにドーンと腰から畳や床に座ることが多くなってしまいます。テーブルやひじか

けいすなどがあれば、テーブルやいすのひじ部分で体を支えて、ゆっくり床や畳に座ることを

おすすめします。膝や腰などの関節部分は年齢が高くなるとこわばって動かしにくくなります。

そのために足元が見えづらかったりすると転倒の危険が高くなります。ゆっくり確実に体を動

かすことを日ごろから心がけて安心安全な日々を送っていただくことを心から願っています。

