



セントケア便り

2022年
1月号

～発行～
セントケア東京株式会社
住所/東京都中央区八丁堀
4-10-11-4階
TEL/03-6222-1071

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

寒い冬、こんなことはありませんか？

疲れが取れない
なんだかだるい
頭痛・肩こりがある



やる気が出ない
寝つきが悪い
イライラしやすい

それ、『冬バテ』かもしれません

冬バテの一番の原因は、寒暖差による自律神経の乱れです。
自律神経とは、呼吸や体温調節、血流など体のバランスを整える神経のこと。
自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、普段はこの2つの神経が上手くバランスを取りあうことで体が正常に保たれています。
夏よりも冬の方が昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温変化で自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなります。
今回はそんな「冬バテ」から、身を守るポイントをご紹介します。

冬バテから身を守る4つのポイント

① 身体を温める

普段シャワーだけの方も、冬は38～40度のお風呂にゆっくりと入りましょう。身体が温まり、リラックスモードの副交感神経の働きが高まります。



② 身体を急に冷やさない

室内と室外の寒暖差で体調を崩さないためにも、外出時はマフラーや手袋など防寒具を着用するようにしましょう。また、お風呂に入る際の寒暖差にも注意が必要です。脱衣所や浴室もあらかじめ暖かくしておくことで予防できます。



③ 適度な運動

寒い冬は外に出ることが億劫になり、知らず知らずのうちに運動量が落ちてしまいがちです。体を動かさずにいると筋肉が緊張状態になり、血行が悪くなってしまいます。ラジオ体操やストレッチなど、室内で出来る運動を意識的に行きましょう。



④ バランスの取れた食事

1日3食バランスの良い食事を摂ることが基本です。主食（ごはん、パンなどの炭水化物）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質）、副菜（野菜）をベースにしましょう。冬は体が冷えやすいため、体を温める作用のある食材（根菜類やショウガ、ニンニク等）を摂るのもオススメです。



認知症・お食事相談サイトのご紹介
認知症介護に関する悩み、お食事に関する
悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafest.online/>



<https://gohan-egao.saint-care.com>

