

愛敬苑だより

特別養護老人ホーム 愛敬苑

〒166-0012 東京都杉並区和田 1-3-7

Tel 03-6304-8746

Fax 03-5342-2835



発行日：平成30年9月10日

作成：広報委員会

7月末に町内会の盆踊りに参加するはずでしたが台風の為中止になってしまい、8月26日苑一階の地域交流スペースに町内会の方々が来てくださり、皆さんで参加しました(*^_^*)♪



これから冬に向けてだんだんと寒く感じる日々がやってきます(+_+)

寒暖差での体調不良を感じたことはありませんか？皆さんの寒暖差体制チェックをしてみましょう(*^_^*)

「寒暖差の激しい環境にいますと、その気温差に対応しようとして、私たちの身体は必要以上にエネルギーを消費してしまいます。この“寒暖差疲労”が蓄積すると、“冷え”が深刻化します。

人間の身体は本来、寒い環境では熱をつくり、暑い環境では熱を逃がそうとします。よって、気温差のある環境にいますと、頻繁に熱をつくったり逃がしたりするため、身体はより多くのエネルギーを必要とします。

エネルギーを過剰に消費してしまうことで“寒暖差疲労”に陥り、自律神経が乱れ、自分が意識している以上に冷えの症状が急速に進行する危険性があります。

最近空調が完備された環境が増え、寒暖差への耐性が弱い人が増えている傾向が見られます。さらに、“寒暖差疲労”は冷えだけではなく、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな不調を連鎖的に引き起こす可能性が高いので、本格的に寒くなる前に対策をとることが重要です」



←どういうメカニズムで体調不良につながるの??

寒暖差耐性をチェック！

- ①夏の暑さも苦手だが、冬の寒さも苦手だ。
- ②周りの人と比べると空調（夏の冷房、冬の暖房）が苦手だ。
- ③気温差が大きくなる季節の変わり目などに体調を崩しやすい。
- ④寒い場所から暖かい場所に移ったときに顔がほてりやすい。
- ⑤顔が一度ほてると、もとに戻るまでに時間がかかる。
- ⑥身体の一部（手や足）が冷たく感じるが多い。
- ⑦冬は身体が冷えて寝つきが悪い。
- ⑧入浴中、お湯につかっても芯から温まるのに時間がかかる。
- ⑨冬は機能性保温下着が手放せない。
- ⑩これまで熱中症にかかったことがある。または熱中症に近い症状を感じたことがある。

※該当する個数で、あなたの寒暖差耐性の深刻度がチェックできます。

1~3個の人は「ライト級」
4~6個の人は「ミドル級」
7個以上の人は「ヘビー級」

皆さんいかがでしたか？
今年の冬は身体を温めて
健康に過ごしましょう
(*^_^*)

