

令和 7 年 1 月 吉日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

寒い季節になると、手先や足先が冷えることがありますか。  
冷えにより肩こり、腰痛、便秘、肌荒れ等の症状が出てくることがあります。  
「冷えは万病の元」とも言われます。しっかり対策を行って元気に過ごしましょう。

### <冷えの原因>

様々な原因がありますが、最近はストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、きつい下着や靴による血行不良があります。  
また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、  
症状が重い時には検査を受けることをおすすめ致します。

### <冷えを改善する生活習慣>

冷え性改善には、身体を温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くように生活習慣を整える必要があります。

#### 1：身体を温める食事

栄養バランスのとれた食事を基本に身体を温める食材を積極的にとりましょう。

例：たまねぎ、しょうが、にんにく、肉、卵、味噌、ごぼう、紅茶、チーズ



#### 2：身体の隅まで血液を届ける習慣

例：身体を締め付ける衣服や靴を避ける。38℃から40℃くらいのぬるめの湯にゆっくりとつかる。ゆっくり浸かるとリラックスでき、免疫力も上がると言われています。

#### 3：自律神経を整える生活習慣

例：十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。



☆在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム 担 当 福本・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地 電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30