



# いっふく福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

暦の上では冬となり、夜寒を感じる頃となりました。皆さまいかがお過ごしですか？寒さも増し、暖房器具を出しておられる方も多いのではないのでしょうか？空気も乾燥して火災が起きやすい季節です。今年の火災予防の標語は「火を消して不安も消してつなぐ未来」だそうです。今一度、火の元点検してみましょう。

さて、冒頭でお話ししましたが暦の上では冬です。体も冷えてきます。低体温・冷えは、血管が収縮して血流が悪くなります。そうすると、免疫力もどんどん下がり不調の原因となるようです。今回は、免疫力を上げる生活習慣として「温活」についてお話ししたいと思います。

## 今月号のテーマ： 「温活」で体温を1度上げて血流を維持、病を遠ざける

参考文献：宝島社「免疫力を上げる50のコツ」

酵素が最も活発に働く温度は、内臓の温度が38～40度の時考えられています。内臓の温度がそれぐらいの時は体温は36.5～37度であり、人の平熱はこの数値ぐらいにキープするのが理想とされています。そのために行うと良いのが、「**温活**」です。

温活の効能には、免疫機能の改善や向上、症状や痛みの緩和などがあります。体温を1度上げることで、冷えて滞っていた血流がよく流れていきます。体の細胞に酸素や栄養、熱が十分にいきわたる事で免疫力や代謝が高まるほか、血管にこびりついた老廃物などが流れて詰まりにくくなります。さまざまな不調が解消され、生活習慣病やガンなどのリスクも低下します。



神奈川県歯科大学大学院  
総合医学学講座特任教授  
統合医療SDMクリニック院長  
川嶋 朗先生

冷えとは、血流が悪くなって起きる症状の1つです。血行が悪くなると体に必要な栄養素や酵素が届きにくくなり、様々な不調が起きやすくなります。「手足の冷え」は、血流が体の隅々まで届いていないサインでもあります。

### 手足・足先の冷え対策

源保堂鍼灸院 瀬戸郁保先生  
おすすめの簡単マッサージ

#### 手の血流を改善！「**冷え取りマッサージ**」のやり方



### 足裏ゴロゴロマッサージと足つぼ刺激で足の血流改善



ラップの芯

足指の付け根も  
しっかり刺激しましょう

コロコロと転がす  
ように足裏をマッ  
サージする

足の冷えを  
摂るツボ



涌泉  
(ゆうせん)

足の裏で、人差し  
指と中指の間、人  
の字型にややくぼ  
んだところ。

### 体温を上げる「温活」の基本

#### 冷えを解消すれば体の隅々まで血液がめぐる！

##### 血液の多い 部分を温める

動脈が体の表面近くを走る首や手首、足首、筋肉の多い腕、お腹、太もも、お尻、ふくらはぎを温めると血流が促進。湯たんぽや蒸しタオルの活用を。

##### 定期的に運動する

熱を生み出す筋肉の量を維持することが、低体温の解消と血流の改善につながる。適度な運動の習慣をつけ、筋肉不足の人は、軽めな筋トレを。

##### 笑いや呼吸でストレスを解消

ストレスは自律神経のバランスを崩し、交感神経の緊張から血流を停滞させる原因となる。笑う事でストレス解消を。腹式呼吸をすることも有効。

##### 体を温める食事を摂る



体を温める食べ物や飲み物を摂る習慣をつける。川嶋先生が勧めているものの一つが「白湯のみ」習慣。起床後と食前に白湯、そして就寝前は、水を入れた鍋におろしショウガ（チューブでもOK）を入れてひと煮立ちさせた「ショウガ湯」を飲むことを推奨している。内臓が温まり、全身の血流がアップ。他にもさまざまな効果が期待される。

##### マッサージやツボ押しを行う

手のツボマッサージや足や足裏のツボ刺激で温活効果が得られる。毎日、わずかな時間で効果的に温活。

##### 質の高い睡眠と適度な休息をとる

睡眠不足や睡眠の質の低下、休息不足は、安静時のエネルギー消費である基礎代謝を低下させる要因に。睡眠の質を上げて、体温と血流の改善を。

# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



## ナンバープレース

タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に、1~9の数字が必ず1つずつ入ります。3×3マスの太線で囲まれたブロック9個の中にも1~9の数字が必ず1つずつ入ります。このルールに従って、空きマスに数字を入れてください。

8	5	1				4	9	7
6	4	7	1		9		2	8
		9	8		7	1		
		5				6		
1	2			8			3	4
	7		6	3	1		8	
7		8		1		2		6
	1			9			7	
	6	3	2		8	9	4	



## 漢字穴埋めクイズ

真ん中の□に漢字1字を書き込み、矢印の方向に読むと二字熟語が4つできるように完成させてください。

大  
↓  
職 ⇨ □ ⇨ 夫  
↓  
面

生  
↓  
白 ⇨ □ ⇨ 元  
↓  
方

人  
↓  
郷 ⇨ □ ⇨ 子  
↓  
親

## 漢字パズル

パズルを組み合わせて一字の漢字を完成させてください。



答え ( )



答え ( )

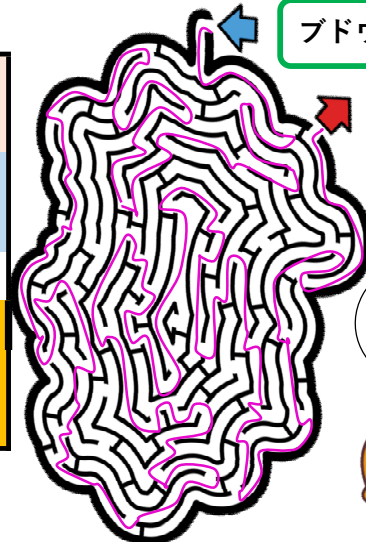
## 10月号の答え

### 漢字ブロック分割

全	安	品	外	勇	武	験
有	内	家	部	伝	格	試
価	証	医	業	根	資	二
弁	券	街	頭	大	日	十
西	関	日	募	金	口	開
更	変	付	温	番	一	願
線	公	寒	四	故	温	本
員	務	三	新	知	他	力

1~35の数字うち足りない数字1つは何でしょう？  
答え：足りない数字は29

## ブドウ 迷路



皆さんいかがでしたか？

