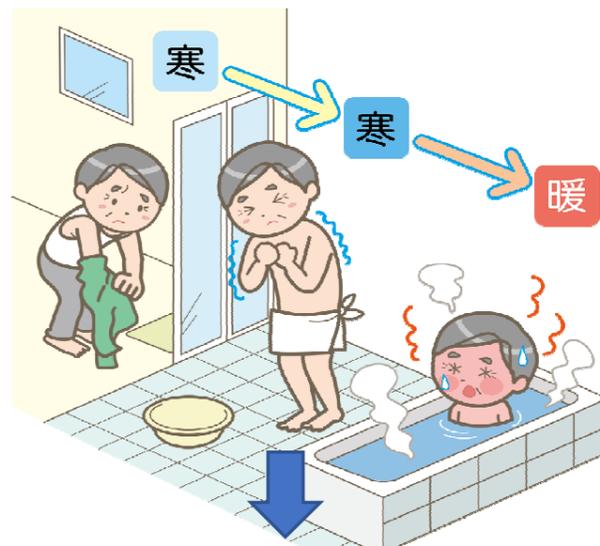


冬場に気を付けたいヒートショック現象を知っていますか？

●冬場に急増する「ヒートショック」とは？

ヒートショックとは、急な温度の変化によって肉体が受けるショック症状を言います。浴室や脱衣所は居間に比べ室温が極端に低くなっているため、そういった状態で「寒いから早く湯船に浸かりたい」という気持ちが先走り、すぐに湯船に浸かると一度縮まった血管が膨張し始め一気に血圧が下がります。このような血圧の上下によって、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性があります！



心筋梗塞や脳梗塞などを

●ヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐ4つのポイント

1 脱衣所・浴室は事前に暖める 	2 入浴は41度以下、10分以内
3 立ち上がるときは、ゆっくりと 	4 食後・飲酒後の入浴はNG

未然防止
しましょう！



●冬場を元気に乗り切るために（運動と食事）

・グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーを繰り返す。指の関節可動域と握力の維持も期待できる。



・つま先立ち運動

かかとを持ち上げつま先立ちになることで大きな筋肉であるふくらはぎの筋力強化となる。座った状態で行う場合は、つま先に少し体重をかけて、ふくらはぎの筋肉が動いていることを意識して行う。



・冷えを予防する食事で免疫力アップ

	野菜	魚介・海藻	穀類	果物	その他
体を温める 陽性食品 ・冬に採れる ・寒い地方で採れる ・土の中で育つ ・固いもの ・黒っぽいもの	人参、しょうが、ねぎ、にんにく、にら、かぼちゃ、山芋、れんこん、玉ねぎ	えび、さけ、かつお、イワシ、ちりめんじゃこ、ひじき	小豆、黒豆、黒米	栗、くるみ、あんず、さくらんぼ、桃	黒ゴマ、味噌、紅茶、黒砂糖

運動や食事で冷えた身体を温めましょう！



●ヒートショック危険度簡易チェックシート

- ①メタボ・肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・心臓・肺や気管が悪いと言われたことがある
- ②自宅の浴室に暖房設備がない
- ③自宅の脱衣所に暖房設備がない
- ④一番風呂に入ることが多い
- ⑤42℃以上の熱い風呂が好きだ
- ⑥飲酒後に入浴することが多い
- ⑦浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単に済ませる
- ⑧シャワーやかけ湯は体の中心からかける
- ⑨入浴前に水やお茶など水分をとらない

