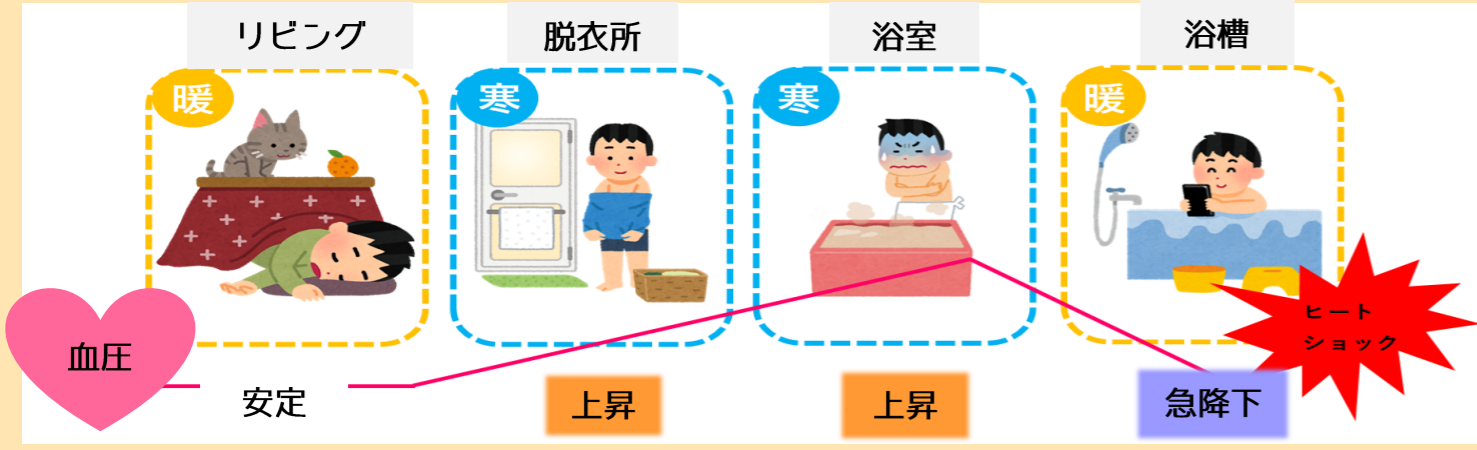


## ヒートショックとは

急激な温度変化で血圧が大きく変動し体に負担がかかること。  
 感覚が鈍くなる65歳以上の高齢者は要注意！  
 気候の変化が激しい今年…特に油断は禁物です



## 『STOP! ヒートショック』

### 朝起きる前

- 体を温めてから布団から出る  
 ⇒ 布団の中で伸びをする  
 ⇒ 手足の指の曲げ伸ばしをする
- 布団やベッドから手の届くところに、羽織れるものを準備しておく

### トイレ

- トイレの空間を暖める
- 暖房式の便座などで便座を暖める
- ゆっくり立ちあがるようにする
- 水分をとって、便秘を予防

### お風呂

- 入浴前は、浴室や脱衣所を暖めておく
- 手足からかけ湯をして ゆっくり、お湯の温度に体を慣らす
- 湯加減は40度程度
- お湯に浸かる目安は10分程度
- 浴槽から、急に立ち上がらない
- 食後や内服直後の入浴は避ける

### 廊下

- 服をもう一枚、羽織る
- 手すりを使う
- 夜中にのどが乾いたら、枕元で水分をとる

## 冬に気をつけたい腰痛

腰痛の原因は色々。中でも冷えて起こる腰痛は、対策をすることである程度抑えることができます。

### 3つの基本対策！

#### 温める

温かいものに触れる

- 入浴やカイロなどで血行促進
- 水で絞ったタオルを電子レンジで温めて、腰に当てる

※皮膚に直接当てない！

食べ物で中から温める

- 血行を良くする食べ物を意識する <しょうが> <ニンニク>

#### 冷やさない

外気の寒さから腰を守る

- 肌着を厚手のものにする
- 腹巻きや股上の深いタイツやパンツをはく

体を冷やす食材に食べすぎない

- トマトやキュウリ、なすなどの夏野菜に注意
- 冷たいお酒より、適量の熱燗

#### 腰痛に負けない体づくり

筋力をつけて腰を守る

<腰のばし>

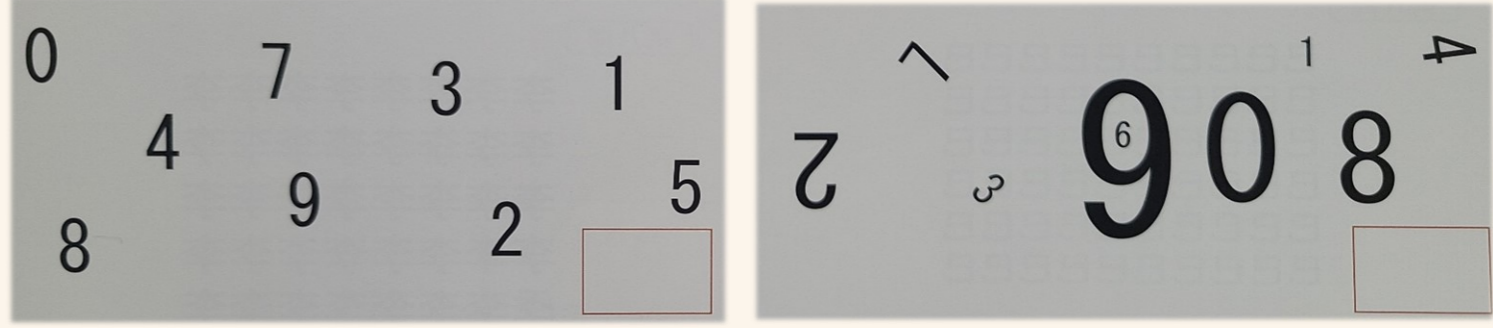
- 足を肩幅に広げてまっすぐ立つ
- 腰に手を当てて顎を引き、息を吐きながら背筋を伸ばす

<背筋を伸ばしてよい姿勢>

首が前に出たり、猫背の姿勢は腰への負担増  
 毎日の姿勢を意識しましょう

## ちょっと脳トレ

問題：0～9までの数字で足りない数字は何でしょうか？



問題：□に漢字を入れて熟語を作ってください。

1

節 ↓

春 — □ — 解

↓

担

2

聖 ↓

着 — □ — 力

↓

災

3

純 ↓

写 — □ — 実

↓

理

皆さん、わかりましたか？

