

寒い冬の温活習慣

◎体の「冷え」とは

「冷え」とは、身体に熱が巡らず、手足が冷たくつらく感じる状態を言います。手足の冷えだけでなく、肩こりや首こり、腰痛、足の痺れなど、冷えによってもたらされる不調は人それぞれです。身体の冷えがひどくなると不眠や疲労感、集中力の欠如、目の下のクマなどあらゆる不調を引き起こします。

筋肉量が少ないと生み出せる熱が少なくなり、慢性的な冷えにつながってしまいます。不安やストレスをため込んだりすることでも冷えはおこります。

さらに、**食べ過ぎも冷えの原因**になります。食べ物を消化する際に胃腸に血液が集まることで十分に熱が産生できなくなります。

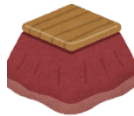
身体の冷えのチェックリスト

「手足が冷たくないから冷えとは無縁」と思っている方も多いのではないのでしょうか。身体の内側では冷えによる代謝の低下がおきている可能性があります。

- 顔から汗をかくほど暑いのに、手足は冷えている
- 手足がむくむ
- 下半身太りが気になる
- お腹を触ると冷たい
- 肩こり頭痛がある
- 寝付きが悪くすっきり起きられない



◎体を温める5つの『温活習慣』



● 筋トレ

基礎代謝を上げることが大切です。筋肉の約7割は下半身に集中しているので「ながら運動」で下半身を鍛えましょう。

● 寝起きにすぐ白湯を飲む

体温より少し高い温度の白湯をゆっくり飲むことで、内臓が温まり働きが良くなります。**生姜やシナモン**を入れると効果的です。

● 間食はお菓子ではなくナッツ類にする

糖を多く含むお菓子は血糖値の上昇を促し、代謝を下げてしまいます。**タンパク質が補給できるナッツ類**です。栄養価が高く、満足感が得られます。**土の中**で育つ食べ物は体を温める食材が多いです。



● 熱すぎない温度の湯船に毎日つかる

湯船につかると下半身に水圧がかかり、血液やリンパの流れが良くなります。老廃物が排出されやすくなるため、**むくみが改善**されやすくなるほか、心臓に戻る血液量が増えて全身の血流が良くなるため体温が上がるのです。

● ウォーキングを習慣づける

日々の生活のなかに上手に取り入れれば無理なく続けられます。



一部引用: 今すぐ始めたい5つの温活習慣! 身体を温める食べ物と体の冷えをチェック!
<https://www.saishunkan.co.jp/domo/column/lifestyle/cold/>

【今月のアロマ情報】

オムソーリ訪問看護ステーションでは、「アロマセラピー」を提供させていただくことがあります。そもそもアロマセラピーって何??と思われる方もいらっしゃると思いますので、今年からは植物の紹介の他に、アロマセラピーについての様々な情報をお伝えしていきたいと思います。

アロマセラピーとは?



アロマセラピーとは植物から抽出した香り成分である精油(エッセンシャルオイル)を使って健康や美に役立てる自然、植物療法です。香りを嗅ぐ他に、塗布したり、マッサージをしたり様々な使い方があります。

おすすめの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



【ステップアップ】

先日小児リハ関連の研修をオンラインで2講座受けました。

①こども発達支援研究会主催

「第13回こども発達支援研修会 ～感覚統合の理論と支援実践<基礎編>～」

この研修では発達障害が認める感覚障害についての講義でした。感覚障害と聞くと、視覚・聴覚など五感をイメージしますが、今回の講義は**原始感覚といわれる固有受容覚、前庭覚、触覚といわれる感覚の障害**です。**原始感覚が過敏または鈍麻していると発達に大きく影響します**。今回の講義ではそれぞれの感覚が障害されたときの子どもの様子や動作、トレーニングとなる遊び、過敏な子供の対応の方法などを幅広く学ぶことができました。感覚障害は発達障害も含め、小児の様々な疾患で認めるため、今後のリハビリに活かしていきたいです。



②訪問リハビリテーション協会主催 「小児訪問リハビリテーション研修」

今回の研修は訪問リハの小児に関して理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のそれぞれの分野での講義、最後にそれぞれの質疑応答という形で実施されました。各講義は一時間弱でしたが、各分野での考え方、評価・確認するポイントなどを具体例も交え講義して頂きました。病院とは違い、訪問では傍に他のリハ職種がいません、担当となった職種が一人で介入することも多いです。そのため、場合によっては**理学療法士でも作業療法士や言語聴覚士の視点が少しでもあると、それが利用者様の生活の質の向上に繋がることがあります**。本研修では他のリハ職種の考えを少しでも学ぶことができたので、今後もさらに広い視点で診療していきたいです。

【空き状況について】

- ・看護:ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。
- ・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

○: 空きあります。ご連絡下さい。
 △: 調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
 ×: 現時点では受け入れ困難です。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部