

住み慣れた環境で安心して 生活を送るため・・・



シリーズ ②

テーマ：春は寒暖の差が激しい季節

『**冷え症**』で困っていませんか？

- ・ 冷え症チェックリスト
- ・ 家庭で出来る冷え症対策

[監修] 理学療法士 大野洋一（高崎健康福祉大学 講師）



社会福祉法人 恵の園

春は寒暖の差が激しい季節

冷え症で困っていませんか？

まずは自身の体の様子をチェックしてみよう！

冷え性チェックリスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にクマができる
- 肌がカサカサしている
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 生理痛が重くてつらい
- 下腹部に触れると冷えている

3つ以上チェックがいたら
“冷え症”の危険あり

要注意

※冷え症には①四肢末端型、②下半身型、③内臓型、④全身型、⑤局所型の5つのタイプがあります！

※近年、冷え「性」ではなく、対処しなければならない「症状」であるため、冷え「症」として捉えられるようになっていきます！

家庭で出来る冷え性対策

根本的な「冷え症」解決の秘訣は

「代謝を高める」こと



< 肩回し運動 >

1日各10回を目安に！

後回し



前回し



①肩に手を当て、痛くない程度に約5秒間でゆっくり円を描くように腕を回す

肩甲骨を寄せるイメージ



< かかと下ろし >

1日30回を目安に！

ふくらはぎ = 「第二の心臓」



①両足の踵を上げそのまま3秒間保つ

②両足の踵を床にゆっくり下ろす

※椅子に座って行なってもOK

ふくらはぎの筋肉を動かして

血液循環をアップ



食事も重要 ～体を温める食材の代表例～

薬味・香辛料系食材・・・しょうが、ニンニク、唐辛子、ネギなど

根菜類・・・大根、ごぼう、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじんなど

冬の青菜・・・ほうれん草、ブロッコリー、春菊など

介護に関することで
困りごと、心配ごとなど
ございませんか？
お気軽にご相談ください！

お問い合わせ カナン 0279-26-2511 担当：都丸、堀川
（月～金曜日 9:00～17:00）

このリーフレットは「**恵の園**」のホームページで
閲覧及びダウンロードができます



ホームページ
QRコード

恵の園

検索

次回(シリーズ③)は「肩こり、腰痛予防」