

# アストの健康たより

令和 6 年 12 月号

## 冬に備える健康対策

今年もあと1か月となり、冬へと移り変わる節目でもあります。気温がぐっと冷え込む日もあり、寒暖差で体調管理も難しくなります。冬に向けての体調管理をする準備をしましょう。

### 1. 寒暖差への対処法

① 体温調節しやすい服装選びをしましょう。

- ・インナーには温かい素材を選び、脱ぎやすい上着やカーディガンで温度調節をしやすいにする。
- ・防寒用対策は3つの首（首・手首・足首）を冷やさない工夫をしましょう。

② 室内環境を整える

- ・暖房器具の設定温度は18~20度にし、加湿器にて湿度は50~60%程度にしましょう。
- ・部屋の空気を定期的に入れ替える。（1時間に1度は換気）



③ 体を温める習慣を取り入れる

- ・入浴はシャワーで済ませずに、ぬるめのお湯に10~15分ほど浸かる。
- ・風呂上がりにストレッチで体をほぐし、朝は屈伸運動や深呼吸で血流を促進する。

### 2. 肌とのどの乾燥対策

① 肌の乾燥対策

- ・日頃のスキンケアを大切にしましょう。洗顔後すぐに保湿力の高い化粧水やクリームで水分補給をする。さらに、乳液やクリームを重ねて、肌にふたをするように保湿します。
- ・加湿器や濡れたタオルを干しておくことで、寝室の湿度を保つことも役立ちます。

② 室内の加湿

- ・加湿器を活用して室内の湿度を50~60%程度に保ちましょう。加湿器がない場合は、マグカップにお湯を注いで置くだけでも室内の加湿が可能です。

③ のどの乾燥対策

- ・外出先から帰宅したら、うがいをしましょう。水で軽くうがいをするだけでも菌やウイルスの侵入を防ぐことができます。
- ・乾燥時にはこまめに温かい飲み物を摂取して、喉を潤しつつ体を温めることもお勧めです。



### 3. 体を内部から潤す食習慣

肌やのどを外から保湿するだけでなく、食事からも体内の潤いを意識することが乾燥対策に有効です

- ① 根菜類（大根・里芋・レンコンなど）・・・体を温め、潤いを保つ働きがあります。
- ② 油分が豊富なナッツやオリーブオイル・・・肌の乾燥防止に役立ちます。
- ③ 水分の多い果物（柿やりんご）・・・内側から水分を補給する助けをします。

