



# け～る

〔北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センターだより〕

第18号

## 体の芯からポカポカ温まる「温活」のススメ

暦の上では春を迎える2月ですが、実際には一年で最も寒さが厳しい時期です。手足の先が冷たい、布団に入ってもなかなか寝付けない、といった「冷え」の悩みを持つ方も多いのではないのでしょうか。

冷えは単に不快だけでなく、免疫力の低下や肩こり、疲れやすさなど、さまざまな不調の原因になります。今回は、体の芯から温めてくれる「温活」のヒントを、食事、入浴、防寒の3つの側面からご紹介します。

### 1.体を温める食事法

冷え対策の基本は、食事で身体の中から熱を作ることです。体を温める食材を意識して取り入れましょう。

□根菜・暖色野菜

👉 にんじん、ごぼう、かぼちゃなど、旬の野菜や土の中で育つ根菜は身体を温める作用があります。

□発酵食品

👉 味噌、納豆、キムチなどは、体内で熱を生み出す手助けをしてくれます。

### 2.体を温める入浴法

体を芯から温める最も効果的な方法の一つがお風呂です。

□ぬるめ長めの全身浴

👉 38～40℃のぬるめのお湯に、10～20分程度かけてゆっくりと浸かりましょう。ぬるめのお湯は、血流が良くなり、体の芯まで温まります。

□入浴剤の活用

👉 炭酸ガス系や生薬系の入浴剤は、温浴効果を高め、お風呂上がりのポカポカが長続きします。

※医師や薬剤師から入浴について指導を受けている方はその指示に従ってください。



### 3.体を温める防寒法

□三つの首を温める

👉 首、手首、足首には太い血管が皮膚の近くを通っています。冷気を遮断することで、温かい血流が全身に流れやすくなります。

□仙骨を温める

👉 お尻の割れ目の少し上にある大きな骨(仙骨)のあたりにカイロを貼ると、下半身の血行がよく、体の芯から温まります。



## 北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター

介護や障がい、子育てのことなど、福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。

「福祉の情報を知りたい」「相談先が分からない」などお気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

住 所:多度すこやかセンター

開所日時:月～金曜日 8:30～17:15(祝日除く)

電 話:0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

住 所:光精工コミュニティプラザ

開所日時:火～日曜日 9:00～17:00

電 話:0594-41-2114

## このまちの『薬剤師さん』！



＼あおぞら薬局です♪／

こんにちは、多度町柚井にあるあおぞら薬局です。夫婦で薬剤師として薬局を切り盛りしています。私達がここに来たのは2020年の4月、コロナ禍真っただ中の時でした。あれからもうすぐ丸6年が経過します。3年目に薬局のすぐ近くに引っ越し、更に家族も1人増えました。

さて、この原稿執筆時点でインフルエンザ罹患者が少しずつ減っているみたいですが、まだまだ猛威を振るっております。インフルエンザ流行と言えば、コロナ禍前は年明けから3月までのイメージがあるかもしれませんが、10年ほど前は8月夏真っ盛りの沖縄でインフルエンザが大流行したケースもあり、決して特定の季節で流行する病気ではありません。

インフルエンザになった時の対処法は色々な文献等で皆様ご存じかと思いますが、ここではご家族等がインフルエンザになっても薬によって回避できるかも、という方法をお伝えできればと思います。

いわゆるインフルエンザの特効薬は検査を経て確定した場合、医師は治療薬として処方されますが、実は予防薬としても処方されるケースがあります。(薬の詳しい説明書きにも「予防薬として使用可」と記載があります。)ただ、治療ではなく予防として医師が処方するので、保険適応はなされません。また服用方法も治療時とは異なりますので、医師や薬剤師の指示を仰いでいただければ、と思います。基本はインフルエンザにかかりにくくするために日頃から健康管理に努め、ワクチン接種などの対策をすることかと思いますが、休めない仕事を抱えている方や大切な試験を控えている方は覚えておくといいかと思います。これからも薬剤師としてまた一地域住民として微力ながら貢献できれば嬉しい限りです。



○あおぞら薬局

住所:桑名市多度町柚井 1698-1

電話: 0594-49-3633

## 当センターの取り組み紹介



### 【イベント開催報告】

#### ◇薬剤師さんのお仕事体験

令和7年11月15日(土)、星見ヶ丘小学校きらきらフェスタにて、薬剤師さんと調剤体験やお薬手帳作りを開催し、106名の子どもたちが薬剤師のお仕事を体験されました。また、ドーピングガーディアンというカードゲームで遊びながら、お薬について学べる時間となりました。



〈お仕事体験の様子〉

### 【イベント開催案内】

#### ◇オレンジカフェ

内容:茶話会 ～認知症について自由に語ろう～

日時:令和8年2月27日(金) 13:30～14:30

場所:光精工コミュニティプラザ 1階小会議室

(桑名市大山田1丁目 7-4 光精工コミュニティプラザ)

※表面の電話番号より、ご予約の上でご参加をお願いします。



## 編集者コソコソ話

～笑い習慣を始めませんか？～

笑い習慣とは、日常生活の中に意識的に“笑い”を取り入れることで、心身の健康を促進するライフスタイルのことです。“笑い”には、免疫力の向上、ストレスの軽減、脳の活性化など多くの健康効果があると言われています。好きなお笑い番組を見たり、家族や友人との会話を楽しんだり、ちょっとしたことが免疫力をアップさせます。笑顔は、食事や睡眠と同じくらい、健康で過ごす上で大事になるみたいです！皆さんもたくさん笑って、風邪にも負けない冬を過ごしましょう。

日々是笑日より