

けんこう 健康まめちしき

れいわ ねん がつだい ごう
令和8年2月第14号

せい ひ ふく し じ お しょ
西彼福祉事務所

*** 冬の健康管理 ***



がつ じ き いちねんかん いちばんさむ じ き ひ ゆき ひ
2月のこの時期は、一年間でも一番寒い時期ですが、日によって雪の日もあれば
こはるびより あたた ひ さいきん てんきよほう せいど
小春日和のような 温 かさの日もあります。最近では天気予報の精度もよくなり、テレビの
ニュースなどで一週間先くらいまで確認しておくことで生活がより便利になりますね。

◎ 身体を 温 めましょう

からだ うご きんにく
身体を動かして筋肉をつけましょう

♡♡♡ 一日に一度は外の空気を吸いに散歩をしてみませんか。

からだ あたた しょくひん こころ
身体を温める 食品をとるよう心がけましょう



♡♡♡ 身体を 温 める食材は、未精製の食材（黒糖、胚芽米など）、

ふゆ しゆん さむ じ き そう
冬が 旬 で寒い時期にとれるもの（にんじん、れんこん、ごぼう、ほうれん草など）

さむ いふく み
寒さにあった衣服を身につけましょう

♡♡♡ 首や足首・手首を風にさらしていると身体が冷えやすくなります。帽子や



マフラー・手袋を着用しましょう

からだ しん あたた
ゆぶねにつかって 体 の芯から 温 まりましょう

♡♡♡ 冬はお湯の温度が冷えやすいので、少し熱めのお湯に

はい からだ しん あたた
入って 体 の芯まで 温 まりましょう

よ すいみん てあし あたた あたま やす
良い睡眠は手足を 温 めて、頭 を休ませましょう



♡♡♡ 頭寒足熱といいますが、身体の中 心や手足を 温 かくして 頭 を涼しくすることで 頭 を休ませ
ましょう。

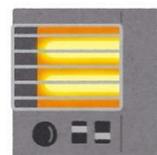
◎ヒートショックに注意

とうき じき にゅうよくちゅう じこ ちゅうい ひつよう
冬季のこの時期は入浴中の事故に注意が必要です。

こうせいろうどうしょう ちょうさ とう しゃ みず じこ しぼうしゃすう
厚生労働省の調査によると、高れい者の「水による事故」の死亡者数はほかの
ねんだい たか じょうきょう つづ きんねん こうつうじこ しぼうしゃすう
年代よりも高い状況が続いています。近年では「交通事故」による死亡者数より
もお おお はっせいばしょ いえ きょじゅうしせつ よく じこ おお
も多くなっています。発生場所としては、家や居住施設の浴そうにおける事故が多く、
がつ がつ とうき ちゅうしん おお はっせい じこ ふせ こう しゃ
11月～4月の冬季を中心に多く発生しています。事故を防ぐためには、高れい者
ほんにん かぞく かた まわ かた いっしょ にゅうよくしゅうかん みなお
本人だけではなく、家族の方など周りの方も一緒になって入浴習慣を見直すことも
たいせつ
大切といわれています。

きかい あんぜん にゅうよく いか てん かくにん
この機会に、安全に入浴するための以下の点について確認してみてください。

- (1) にゅうよくまえ だついじょ よくしつ あたた
入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) ゆ おんど どいか ゆ じかん ぶん めやす
お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) よく せうから きゅう た あ
浴そうから急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) しょくご にゅうよく いんしゅご くすりふくようご にゅうよく
食後すぐの入浴や、飲酒後、お薬服用後の入浴はさけましょう。
- (5) にゅうよく まえ どうきよにん ひとこえ いしき
入浴する前に同居人に一声かけて、意識してもらいましょう。



◎口の中の健康について

けんこう せいかつ しょくじ かつどう すいみん
健康な生活を送るためには食事と活動と睡眠の
たいせつ
バランスが大切です。

いくつになってもおいしく食べるためには食後の
は しゅうかん いちばん
歯みがきを習慣にすることが一番ですが、すでに
ば しにくえん かた はや じゅしん すす
むし歯や歯肉炎などがある方は早めの受診をお勧めします。

