

ご家族のお世話をされていて お困りのことはありませんか？

ふれあい薬局では、介護の便利グッズや食品類などを色々お取扱いしています。店頭になくともありますがお時間いただければ、お取り寄せも可能です。お気軽にご相談ください。



職員紹介

戸畑店 事務 大坪 加津江

8月からふれあい薬局戸畑店で勤務しています。

まだまだ分からない事が多く、ご迷惑をおかけすることがあると思います

が、早く皆さまのお役に立てるように一生懸命頑張ります。

どうぞよろしくお願いいたします。



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

月・火曜 9:00~18:00
木・金曜 9:00~18:00
水曜 9:00~20:00
第1・3・5土曜 9:00~17:00
第2・4土曜 9:00~12:20
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
北九州市戸畑区
新池1丁目5-30
TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

月・水・金曜 8:50~18:30
火・木曜 8:50~17:00
土曜 8:50~12:00
〈第2・4土曜はお休み〉
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
北九州市八幡西区
町上津役東1丁目7-27
TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216



ふれあい

2022
新年号
Vol.82

だより

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州



特集	温活のススメ	2	3
	介護商品のご紹介		
	職員紹介		4

発行責任者 堀 信一

発行 一般社団法人 ふれあいファーマシー北九州

〒804-0082

北九州市戸畑区新池一丁目5-30



温活のススメ

最近「温活」という言葉を耳にするようになりました。「温活」は冷えた身体を温める、といった意味で使われることが多いようです。昔から「冷えは万病のもと」と言われるように、身体の冷えは様々な不調の原因となります。

身体が冷えると起こること

筋肉が固まる

肩こりや頭痛、腰痛などの原因となります。



血流が悪くなる

体内の疲労物質などがうまく排出されず疲れが溜まりやすくなったり、免疫細胞が全身をうまく巡ることができず病気に対する抵抗力が弱くなったりします。



身体を温める方法

身体を温める方法は色々ありますが、ここでは皆さんが取り入れやすい方法をいくつかご紹介します。

衣服を工夫する

- 身体の「首」がつく部分(首、手首、足首)は太い血管が集まっているので、この場所を温めると効率よく全身を温めることができます。レッグウォーマーや靴下、マフラーなどを上手に使い冷やさないようにしましょう。
- お腹が冷えると内臓が冷えて働きが悪くなるので、腹巻きで冷やさないようにするのも大事です。使い捨てカイロを使うのもよいですが、低温やけどにはご注意ください。

食べ物に気をつける

- 冷たい飲み物や食べ物が身体を冷やすのはもちろんですが、中医学(薬膳)では身体を温めるものと冷やすものがあるといわれています。特に冬場は身体を冷やす食べ物の取り過ぎに注意して、身体を温める食べ物を積極的に取るようにしましょう。

身体を温める食材 生姜、長ねぎ、シナモン、黒糖、紅茶など

身体を冷やす食材 きゅうり、トマト、とうもろこし、柿、コーヒーなど



お湯につかる

- 38~40℃くらいのぬるめのお湯につかると副交感神経の働きが活発になってリラックスし、手足など末梢の血管が開き血流がよくなります。老廃物が排出されやすくなるため疲れやむくみが改善されやすくなり、また全身の血流量が増えるため身体が温まります。
- 入浴剤を使うのも冷えの予防や改善には効果的です。炭酸の入浴剤は血流改善効果があり、好きな香りの入浴剤はリラックス効果があります。冬場は肌が乾燥しがちなので保湿効果のある入浴剤もおすすめです。



適度な運動

- 軽い運動を行うと血流がよくなり身体が温まります。そして血流がよくなると免疫細胞が体中を巡るので免疫アップが期待できます。さらに運動で筋肉量が増えると、筋肉は体内で熱を作ることができるので基礎代謝が上がります。

ポイント

汗をかいた場合は、そのままにしておくとう汗が蒸発する時に身体の熱をうばって身体を冷やしてしまうので、しっかり汗を拭くようにしてください。

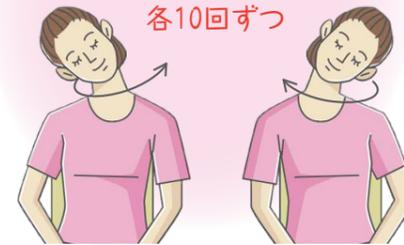
Let's Try!

最後に簡単な運動をご紹介します。短時間でできるので、冷えを感じた時やお風呂の中など思いついた時にやってみてはいかがでしょうか。

1 首を回す

鼻先で大きく円を描くように首を回しましょう。

右回し、左回し
各10回ずつ



2 肩を回す

肘を曲げて指先で肩を触り、そのまま肘で大きく円を描くように肩を回しましょう。

後ろ回し、
前回し
各10回ずつ



☆指先で肩を触ると痛い場合は腕を伸ばしたままでOKです。

3 手首・足首を回す

指先で大きく円を描くように手首・足首を回しましょう。

外回し、内回し
各10回ずつ



ポイント

動かす早さにはこだわらず、自分が普段動かしていない範囲までしっかり大きく動かすことが重要です。ご自分のペースで、痛みが出た場合は無理せずできる範囲で行いましょう。

(Y. A)

(参考)きょうの健康、本草薬膳学院HP