



今年も残り少なくなりました。どのような一年でしたか
外は風も冷たくなり初雪の便りもきかれるこの頃です
寒さに負けず暖かくして毎日を快適に過ごしましょう

☆効果的な衣類の着かた（衣服気候）

下着は吸湿性に富んだ綿がお勧めです。その上に薄手の衣類を重ね、上着に厚手のものを着ると暖かいようです。

☆保温のしかた

首や背中、足首などをポイントに温めると効果的です。
(マフラー、ストール、レッグウォーマーなど使って!)

☆カイロ、湯たんぽ、あんか使用時の注意

低温やけどを予防するため、カイロは下着の上に貼る。
湯たんぽやあんかはタオルにくるんで使いましょう。

☆暖房の使い方

暖房により室内が乾燥すると、皮膚、のど、目なども乾燥します。暖め過ぎず、時々換気をしましょう。
乾燥が気になる場合は加湿しましょう。

☆体を動かしましょう

寒くなると運動不足になりがちです。時々体を動かし血流を良くしましょう。リウマチ体操は関節も大きくゆっくり動かせるのでお勧めです。

☆体を温める食べ物

生姜やネギ、根菜類は体を温めると言われます。毎日の献立に加えてみてはいかがでしょうか。

☆冬期間は危険がいっぱい

室内では暖房の使用でコード類が増えたり、こたつの布団や敷物のわずかな段差によりつまづきやすく転倒すると打撲や骨折につながります。

屋外も積雪や路面の凍結などで歩きにくく危険です。滑りにくい安定した靴を履く、杖を使うなど安全を心がけましょう。

良いお年をお迎えください

2010年もよろしく願いいたします。

