









保健だより

12月22日は冬至の日！「ん」がつく食べ物を食べて運氣UP！

冬至（とうじ）とは、一年のうちで昼が最も短く、夜が長くなる日です。冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力がよみがえってくることから、「一陽来復（いちようらいふく）」とあって、冬至を境に運が向いてくるとしています。そして日本では、冬至の日に運が回復することを願って、冬至の七種（ななくさ）と呼ばれる食べ物を供える「運盛り」という縁起担ぎの風習が行われてきました。

<冬至の七種>

<p>なんきん (かぼちゃ)</p> 	<p>にんじん</p> 	<p>れんこん</p> 	<p>ぎんなん</p> 
<p>きんかん</p> 	<p>かんでん</p> 	<p>うどん (うどん)</p> 	

かぼちゃにはβ-カロテンやビタミンがたっぷり！
風邪予防に効果があります。積極的に摂取しよう！

冬至にゆず風呂に入る理由

もともとは、運を呼び込む前に厄払いするための禊（みそぎ）として入浴していました。今では風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず風呂の効果には、血行促進やビタミンCによる美肌効果が期待されます。

免疫力を高める4つのポイント

<p>適度な運動や入浴</p>  <p>代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることにつながります。1日10分程度の運動や、40℃くらいのお風呂につかったりしてみましょう。</p>	<p>質のよい睡眠</p>  <p>睡眠中は、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。また、ストレスをためないことも大切です。</p>
<p>栄養バランスのとれた食事</p>  <p>免疫力を上げる栄養素は、ビタミン、ミネラル、タンパク質などです。納豆、野菜、チーズ、ナッツ類などがおすすめです。</p>	<p>よく笑う</p>  <p>笑うと体がリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。作り笑いでも体内の免疫が上がるといわれています。</p>

寒～い季節！低温やけどに注意！

「低温なのにやけどするの？」と思うかもしれません。
ここでいう「低温」とは「44～50℃程度」で、使い捨てカイロやファンヒーター、湯たんぽで起きるやけどのことをいいます。
ポカポカあたたかいものに長時間触れることで、皮ふの奥までやけどになってしまうのです。

あぶないよ！



とっても危険！NG 行為

- 使い捨てカイロを直接皮ふに貼る。
- 電気カーペットのうえで眠る。
- こたつの中で眠る。
- 湯たんぽに足をのせたまま眠る。

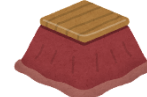
寒い冬を乗り越える！ポカポカグッズ



カイロ



電気カーペット



こたつ

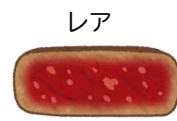


湯たんぽ

「低温やけど」は見た目に異常が少なく、大丈夫だと思っても、実際には皮ふの深い部分が「やけど」を起こしていることがあります。まずはすぐに冷やして、早めに病院を受診しましょう。

「低温やけど」はステーキに似ている！？

十分に熱したフライパンにステーキ肉を入れると、短時間で表面はよく焼けますが、中は「レア」で肉汁が残ります。



レア

一方、温度が低いままのフライパンで、じっくり焼くと、表面が焼ける頃には、中の深い部分も十分に火が通る「ウェルダン」になります。



ウェルダン

低い温度でもじっくりと時間をかけて熱が加わる「低温やけど」はステーキの「ウェルダン」によく似ています。



低温やけど

低温やけどの予防法

使い捨てカイロは肌に直接触れさせない！

使い捨てカイロを肌に直接貼り、長時間そのままにすると、低温やけどの原因となる可能性があります。特に、足やお尻はやけどに気づきづらい場所です。肌には直接触れないようにしましょう。

湯たんぽは就寝時に使わない！

寝ている間は少々の痛みでは目が覚めないことが多いです。そのため、湯たんぽの熱によって皮ふの奥まで損傷を受ける可能性があり、非常に危険です。たとえ体から離していても、寝返りによって湯たんぽに体が触れてしまうことがあります。また、タオルやカバーなどで包んでいても、低温やけどになる危険性があります。湯たんぽは、寝る前に布団を温めるために使い、寝るときは布団から出しましょう。

電気カーペットはタイマー機能を活用しよう！

電源の入った電気カーペットを体に触れさせたままうっかり寝てしまうと、低温やけどを引き起こす恐れがあります。そこでタイマー機能をセットすることで、うっかり寝てしまっても電源が自動で切れるようにできます。タイマー機能がある電気カーペットであれば、積極的に活用しましょう。

2023年も残りわずかとなりました

みなさんはどんな一年でしたか？自分の行動や経験を振り返ることで、気がつかなかった「自分の成長」を感じられることがあるでしょう。また、来年を良くするヒントがたくさん見つかります。振り返りをすると未来がほんの少し変わりますよ。

