



のどか通信



令和3年12月

寒さの厳しい季節になりました

今年の気候は特に、突然の気温変化により体調の管理が難しく感じます。寒いままにしておくと、体調を崩したり、縮こまった体で思わぬケガをすることもあります。また低温の室内は、カビやダニが発生しやすくなります。防寒対策をしながら、自宅の中でも動きやすさを保つことが大切です。



室温・湿度の管理

冬場に快適に過ごせる温度は 18℃～22℃となっており、エアコンメーカーからも「冬は室温 20 度が推奨」となっています。室温とは、暖房の設定温度ではありませんので、温度計などを参考にしてください。また、暖房を使用した室内は乾燥していることが多く、湿度を 55%～65%になるように加湿器などで調整する必要があります。加湿器などが無い場合は、濡れたタオルを吊るすだけでも一時的に加湿することができます。



保温

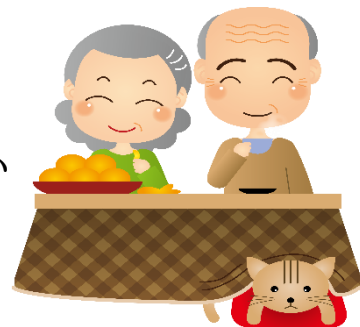
人間の体温のほとんどは筋肉(骨格筋)の運動で作られています。自分の身体で作られる熱を逃さないように工夫することで、動きやすさを保ちやすくなります。ポイントは首、手首、足首などの首のつく所です。

- ・ヒートテックなどの発熱素材のインナーを着る
- ・長時間、座ったままなどの同じ姿勢の場合は、ブランケットやひざ掛けを使う
- ・首回りにネックウォーマー(首巻き)などを利用する
- ・靴下を厚手のものにしたリレッグウォーマーを履くなどする

加温

外部からの熱(ヒーター、電気毛布、こたつ、カイロなど)は、それを受けなくなった時に急激に冷えることに注意してください。

- ・最近ではひざ掛けに使えるサイズの電気毛布などもあります。長時間座っている時などは重宝します
- ・カイロをお腹や腰に貼る
- ・肌に触れる場合は低温やけどに注意してください
またコード類は、引っかからないように注意してください



ご自身にあった組み合わせを考えて冷えを防ぎましょう。また冬場は気温が低く空気が乾燥しており汗をかきにくいのですが、水分は失われやすいので、夏場同様に水分補給に努めていきましょう。