



松本市社協生活支援員だより

回覧

れんげつつし

【お問い合わせ】
第三地区生活支援員 三澤
☎070--8684-8020

〈発行〉社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 担当課 地域福祉課

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16 松本市総合社会福祉センター ☎0263-27-3381 ☎0263-27-2239

年中通して手足が冷たい…冷え性ってどうしてなるの？

○体の中で熱を作れていない

熱を作るの場所は「筋肉」です！！ 運動量の減少による筋肉量の低下や、加齢による新陳代謝機能の低下で、熱を作りにくくなります。



○熱が全身に行き届いていない

自律神経の乱れから血流が悪化！！ 副交感神経の働きは年齢と共に低下し、交感神経が優位になります。この状態では全身の筋肉はかたく緊張し、その中を通っている血管も縮んで血液の流れが悪くなります。

高齢の方は主にこの2つが要因で冷え性の方が男女ともに増加！

改善方法3つのポイント

☆温める（ポイントは、身体の4つの首：首、手首、足首、腰首）

マフラー、手袋、レッグウォーマー、カイロなどを使ってを重点的に守りましょう！ ※体を強く圧迫する衣類などは避けましょう。



☆運動する（体を温める、筋力アップする、副交感神経を高める）

つま先立ち運動・肩甲骨を動かす肩回し・ラジオ体操などで身体を温めましょう。また、いきいき百歳体操はとってもオススメです！！

百歳体操…気になった方はお友達を誘ってまずは体験してみよう！

☆食べる（食べると熱を生んでくれる食べ物がたくさん）

・ビタミンB1(糖質の代謝を促進)を多く含むもの:豚肉、大豆、唐辛子等
・ビタミンE(血行を促進)を多く含むもの:かぼちゃ、魚類、卵、ナッツ等
高齢になると食事の量も減ってしまうため、効率の良い摂取を心がけ



※ 食事制限のある方は医師におたずねください。

月日	曜日	小児科・内科 9:00~19:00				小児科・内科 19:00~23:00	小児科2次 23:00~翌9:00	内科2次 23:00~翌9:00	
12月29日	金	島内診療所 島内 47-0337	山岡内科医院 庄内 26-6068	中野医院 波田 92-2017		松本市小児科 ・内科夜間 救急センター 城西 38-0622	まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	安曇野 赤十字病院 安曇野市 72-3170	相澤病院 本庄 33-8600
30日	土	須澤内科 小児科医院 城西 33-1305	品川内科医院 笹賀 28-3313	小岩井内科 クリニック 新村 47-6111	矢崎医院 浅間温泉 46-1001			相澤病院 本庄 33-8600	
31日	日	今村こども クリニック 寿中 85-2228	五十嵐内科医院 島立 47-1560	倉科医院 大手 32-4163				まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	
1月1日	月・祝	みのしま クリニック 梓川 78-7878	しらゆり内科・ 循環器科 クリニック 惣社 38-1671	多田内科医院 深志 36-3611			相澤病院 本庄 33-8600	松本協立病院 巾上 35-5300	相澤病院 本庄 33-8600
2日	火	唐沢内科 小児科医院 笹部 25-7633	金井医院 里山辺 32-4230	大池内科 クリニック 笹賀 85-0873	荻原医院 蟻ヶ崎 33-9728		まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	相澤病院 本庄 33-8600	安曇野 赤十字病院 安曇野市 72-3170
3日	水	北沢医院 渚 25-6688	宜保内科消化器・ 肝臓内科 クリニック 村井町南 57-6060	みぞうえ内科 医院 桐 33-5900			松本市立病院 波田 92-3027	相澤病院 本庄 33-8600	

内科以外(外科・眼科など)の当番医はお電話で確認できますので、下記までお問合せ下さい



お電話での確認は

松本広域消防署

☎35-9111

※自動で音声がかかります



裏面もご覧ください