



松本市社協キャラクター  
帽子の花飾りは松本市の花  
〈れんげつつじ〉なの♪

松本市社協地区生活支援員だより

れんげつつじ

〈発行〉

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会  
〒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

☎ 0263-27-2000 ㊟0263-27-2239

松本市地区生活支援員  
活動紹介動画配信中→

冷え性号



## 年中通して手足が冷たい…どうして？

冷え性とは、体の中がどんな状態になっていることで起るのでしょうか？

### ○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

自立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！



## 改善方法はあるの？ …… 以下の3つがポイント

☆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！！  
※激しい運動は逆効果となる場合があります。

☆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ましょう。また、筋肉の素となるたんぱく質も意識して取りましょう。



気になった方は地区生活支援員にご相談ください！

# 【年末年始 内科・小児科救急当番医】

必ず当番医に電話してからいきましょう

日	29	30	31
曜日	木・祝	金・祝	土・祝
9:00 ▼ 19:00	前澤医院 寿北 ☎58-2432	岡野医院 梓川 ☎78-2804	塩ノ崎医院 並柳 ☎28-0880
	すずき内科クリニック 女鳥羽 ☎39-7740	降旗ハートクリニック 中山 ☎29-2230	こやま内科クリニック 北深志 ☎32-4290
	やまだ内科クリニック 島立 ☎47-3900	中垣内科医院 笹部 ☎28-1751	あるが内科クリニック 今井 ☎59-2010
19:00 ▼ 23:00	松本市小児科・内科夜間急病センター 城西2丁目 ☎38-0622		
23:00 ▼ 翌日 9:00	(小児科) まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567		
	松本協立病院 巾上 ☎35-5300	安曇野赤十字病院 安曇野市 ☎72-3170	相澤病院 本庄 ☎33-8600
9:00	まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567	相澤病院 本庄 ☎33-8600	

内科以外（外科・眼科など）は  
お電話で確認できます



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



日	1	2	3	8	9
曜日	日・祝	月・祝	火・祝	日	月・祝
9:00 ▼ 19:00	やまだ小児科 クリニック 新村 ☎40-0678	原こどもクリニック 筑摩 ☎29-1780	みやばやし こどもクリニック 島立 ☎40-0208	奥平医院 大手 ☎32-2335	須澤内科小児科 医院 城西 ☎32-1305
	村山内科医院 庄内 ☎26-2277	小林内科医院 里山辺32-7626	芳樹会内科診療所 浅間温泉 ☎46-5506	福澤医院 和田 ☎47-9318	品川内科医院 笹賀 ☎28-3313
	折井クリニック 白板 ☎32-0305	松原台診療所 武田内科医院 松原 ☎86-5041	降旗医院 神田 ☎25-3989	くさま内科クリニック 寿中 ☎87-0111	小岩井内科クリニック 新村 ☎47-6111
19:00 ▼ 23:00	松本市小児科・内科夜間急病センター 城西2丁目 ☎38-0622				
23:00 ▼ 翌日 9:00	(小児科) まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567	(小児科) 相澤病院 本庄 ☎33-8600	(小児科) まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567		(小児科) 相澤病院 本庄 ☎33-8600
	松本協立病院 巾上 ☎35-5300	松本協立病院 巾上 ☎35-5300	相澤病院 本庄 ☎33-8600		松本協立病院 巾上 ☎35-5300
	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		相澤病院 本庄 ☎33-8600

【お問い合わせ】 庄内地区生活支援員 森下(庄内地区地域づくりセンター内 ☎24-1811)