

## すこやか通信

R5.2.20  
発行

春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きますね。年を重ねると手先足先が冷えてなかなか温かくなならない方が多くおられます。服をたくさん着ても寒さが改善しない場合は外からの冷えではなく、体の中からの冷えが原因と考えられます。毛細血管がうまく機能していない可能性があり、最近では「ゴースト血管」と呼ばれています。毛細血管は細くて脆いため、ダメージを受けると血液が流れなくなってしまうます。するとゴースト血管といわれる血の流れが悪い血管が増え、それが冷えの原因となってしまうます。また、それ以外にも、肝機能腎機能の低下や認知症などのリスクも高くなります。

改善策としてまずは糖類の過剰摂取を減らしましょう。甘いものやごはん、麺類の食べ過ぎによる高血糖状態は血液をドロドロにし、血管を痛めつけます。食事の際は野菜から食べ始め、ごはん類は最後に食べるだけでも効果的です。そのほかには運動です。寒いから家の暖かいところで動きたくないですよ。ただ、じっとして過ごす時間が多いほど毛細血管にはよくありません。寒いから動かないではなく、寒いからこそ動いて体を温める「習慣をつけていきましょう。特に足首をよく回したり、前後に動かしてふくらはぎの筋肉を使うことがいいといわれています。重ね着よりも体内から温めるを意識してもうすこしの間の寒い時期を乗り切りましょう!!

健康な人の毛細血管



ゴースト化した毛細血管



3月13日以降のマスク着用の考え方について

厚生労働省よりお知らせがありました。令和5年3月13日以降、マスクの着用について、各自の判断でマスクを着用するか判断を委ねることとします。マスクの着脱は強要できず、本人の意思を尊重するという方針になります。高齢者など重症化のリスクが高い方へは感染症対策が必要となり、医療機関や高齢者施設などに従事する職員や、その利用者に対してはマスクの着用を求めることは認められます。

以上の内容になっています。当事業所でも運動時に暑さや息苦しさのためマスクを外していただいてもよいかと思いますが、会話をされる際などできる限りマスクの着用をお願いしたいと考えています。マスクは自分を守る以外にも「相手につつさない」効果があります。スタッフもご利用者さんもが元気に過ごせるようご協力をお願いいたします。

## ★過去最低気温★

日本の過去最低気温は1902年の北海道旭川でマイナス41度という記録があります。

過去の記録でトップ20のうち19件は北海道となっていますが、第4位に静岡が入っています。

さあそれはなぜでしょう？ちなみに世界最低気温はボストーク基地(南極)マイナス89度だそうです。



すこやかリハビリセンター  
https://s-riha.jp

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝