

【健やか】冬の季節の注意点

寒さも本格的な2月、健康で快適な日々を過ごすために気を付けたい事・・・

○寒さによる「体の冷え」は免疫力の低下につながり「感染症」にかかりやすく、血行不良による、肩こりや膝の痛みを誘発することもあります。



○加齢とともに皮脂分泌が低下し皮膚のトラブルが起こりがちです。冬の乾燥で「老人性乾皮症」「皮膚掻痒」など皮膚がかゆくなることがあります。

- ・外出時などはマフラーや帽子、マスク等を着用しましょう。
- ・感染症予防のため、外出後は「うがい・手洗い」を心がけましょう。
- ・お風呂やトイレでヒートショックを起こさないように、脱衣室やトイレ、洗面所等を暖かくするように心がけましょう

- ・入浴時に、ナイロンタオルなどでごしごしこするのはやめましょう
- ・熱すぎるお風呂もひかえましょう。
- ・入浴後に保湿剤等のクリームを利用するのもお勧めです
- ・衣類は皮膚に負担のかからない肌触りの良い物を着用しましょう



ねこのて

発行責任者
八尋厚江

令和2年2月発行

