



かよるん通信



令和7年
10月発行
第16号

～季節の変わり目 「温活」で冷えとサヨナラ～

身体の冷えを放っておくと様々な不調が出てくる可能性があります。そんな身体の冷え対策として、「温活」してみませんか。

「温活」:体を温めることによって基礎体温を上げ、
体の不調を改善するためのとりくみ。

～おすすめの温活方法～



◎適度に運動する

運動をして筋肉量を増やし、基礎代謝を上げると血流もよくなります。

◎身体を温める食べ物や飲み物を摂取する



食事は1日3食しっかりと食べましょう。食事を取ることで血流が増え、体温が上がります。寝起きに白湯などを飲み、内側からをゆっくり温めるのもよいでしょう。



◎お風呂にじっくり浸かる

体温より少し高めの37～40℃のぬるめのお湯に浸かりましょう。

◎腹巻や靴下、マフラーなどを身に付ける

身体の中で特に温めて欲しいのが、「首元、手首、足首」の3つの首です。血流の多い動脈が集まっている場所を温めることでさらに全身への血流を促進させます。



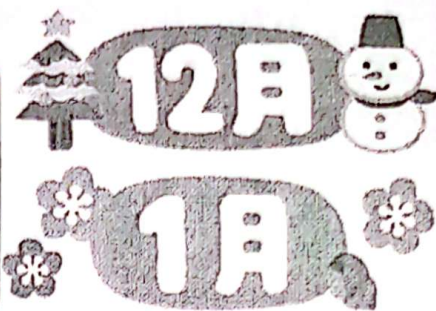
「夕方から睡眠前」に身体を温めることは、
睡眠の質を高めることにも繋がります。



体の冷えを放っておかずに、日頃から自分の身体をしっかりと温めて、ケアをしてあげることが大切です。



札幌市委託事業
みんなで心とからだの健康づくり



令和7年度 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内

会場		開催日時	内容
すこやか倶楽部	介護予防 センター北栄 2階 (北23条東15丁目5- 26昌栄堂ビル内)	12/12(金) 10時～11時	北欧飾り「ヒンメリ」を作ろう 講師：介護予防センター
		1/9(金) 10時～11時	お口の衰えを予防しましょう 講師：北海道歯科衛生士会
	北32条会館 (北32条東2丁目1-31)	12/17(水) 10時～11時	座ってできる体操で転倒予防 講師：スマートスタジオ元町 山本彩美氏
		1/21(水) 10時～11時	講話「節約ご飯で低栄養予防」 講師：北海道栄養士会 管理栄養士
	元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口から お入りください。	12/18(木) 10時～11時	紙パック モルックで楽しもう 講師：介護予防センター
		1/15(木) 10時～11時	「百人一首」 下の句カルタで認知症予防
		12/19(金) 10時～11時	オカリナサークル「土笛」演奏会 &地域の保育園児さんとの交流
		1/16(金) 10時～11時	お口の衰えを予防しましょう 講師：北海道歯科衛生士会
	北栄会館 (北25条東7丁目3-18)	12/10(水) 12/24(水) 10時～11時	・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動 
		1/14(水) 1/28(水) 10時～11時	

参加料無料・申込不要

転倒予防教室

【お問い合わせ】(平日8時45分～17時15分)
介護予防センター北栄 ☎751-1294

介護予防センター北栄
についてはこちら

