

毎日を
健やかに過ごす
ヒントをお届け

ちゅーりっぷ通信

こんな冷えの症状、 出ていませんか？

手足の先だけ冷たい

からだが冷えると、体内に必要な熱をからだの中心部に集めて体温を維持しようとするため、末端の手・足先に血液が行き渡りにくくなります。



肩こり

頭を首だけで支える姿勢を長時間続けていませんか。首や肩まわりの血流が悪くなり、同時に冷えも招くことに。



おなかの不調

なかなか実感しにくい内臓の冷え。胃腸の消化吸収がうまく働かなくなり、下痢や便秘になりがち。

目の下のクマ

冷えにより目のまわりの血流が滞り、クマが目立ちやすくなります。



「冷えは万病のもと」といわれるように、気づかぬうちに心身にさまざまな不調を引き起こします。主に血行不良が原因で、代謝や免疫力も低下。風邪をひきやすくなったり、胃腸の働きの乱れに

よって下痢や便秘を招いてしまったり。さらにはからだ（筋肉）が強^{こわ}張ることから膝・腰に痛みが出たり、睡眠の質が落ち眠りが浅くなることも。
現代社会では、過剰なエアコン

免疫力を高める 暮らしのヒント

生活習慣を見直して冷えにくいからだづくりを

簡単セルフケアで からだを温める

環境や食生活の乱れ、緊張・ストレスなどの影響から、寒い季節だけでなく一年を通して冷えに悩んでいる人も多いようです。
そこで大事なのが、基礎体温を上げて免疫力を高めること。今回ご紹介する5つの習慣を今日から少し意識してみてください。もちろん無理をする必要はありません。ご自分が楽しみながらできることを1つだけでも取り入れることができたらOK！からだが少しずつ反応して代謝もよくなり、結果的には不調の改善、予防へとつながります。健康と快適な暮らしのために「からだを温める」生活、始めてみませんか。



からだを温めて、
毎日をもっと快適に

ぽかぽか アイテムのご紹介



「福祉用具センター」では、湯たんぽや腹巻き、ブランケットなど手軽に使える温めアイテムをご用意しています。今回はお客さまから特に人気の高い2商品をピックアップ！ぜひご利用ください。

～履くだけで足もとからぽかぽか～

靴下サブリシリーズ まるでこたつソックス

紳士用25～27cm、婦人用23～25cm
カタログP.48（メーカー：靴下の岡本）
特殊な編み方で足首のツボを温熱刺激し、足もとから温めます。おうちの足冷えに悩んでいる方におすすめ。



～ご家庭で簡単に温めケア～

くリラックス足湯

※足対応サイズ 26cmまで
横38.7×縦42.8×高さ20.3cm(13L)
カタログP.173（メーカー：株式会社イノマタ化学）
なかなか湯船に浸ることができない方の冷えの解消に。軽くて持ち運びやすく、タオルも掛けられるハンドル付き。



●上記でご紹介した商品の内容は、電子カタログ「福祉用具便利帖」でご覧いただけます。

購入や商品詳細など電話でのお問い合わせは、福祉用具センター ☎045-227-6665 まで
（受付時間 月～土 9:00～17:00）
カタログ掲載商品はご自宅までお届けします。（配送料無料）

<https://www.hama-wel.or.jp/branch/fukushiyogu/service/>

福祉用具
便利帖の
QRコード
はこちら→



令和7年度 お客さまアンケート結果のご報告

「ホームヘルプサービス」「居宅介護支援」「訪問看護」「福祉用具」をご利用のお客さまには、アンケートへのご協力をいただき、ありがとうございました。

アンケート結果はホームページに掲載しております。（QRコードを読み取ると結果のページをご覧いただけます）
これからも、皆さまから寄せられた「お客さまの声」を大切に、よりよいサービスを心がけてまいります。



皆さまの声をお聞かせください～本紙へのご意見・ご感想をお待ちしております～

健康づくりや日々の暮らしに役立つ情報、介護・福祉に関することなど、本紙で取り上げてほしい内容、記事へのご意見・ご感想などをお寄せください。手紙やハガキでのお便りも受け付けておりますので、どうぞお気軽にお送りください。

送り先：〒220-0021 横浜市西区桜木町 6-31 総務課 広報担当 宛

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

電話 045-227-1718

お客様相談室

気になることがあったら…ご相談ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

フリーダイヤル 0120-701-782

※電話受付は年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談内容等は秘密厳守いたします。

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番6階

電話 045-227-1700(代) ファックス 045-227-1701

ホームページ <https://www.hama-wel.or.jp>



協会の理念

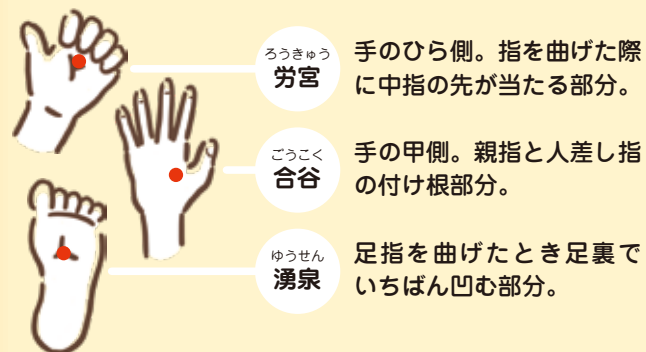
- お客さまの満足
- 人を大切にし共に育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

日頃より当協会のサービスをご利用いただき誠にありがとうございます。今後「ちゅーりっぷ通信」送付をご希望でない場合は、お手数ではございますが、左記までご連絡いただけますようお願い申し上げます。

3 いつでもどこでも ながらツボマッサージ

手のツボ、足のツボを押して血行促進。会話をしながら、テレビを観ながら、簡単冷えとりタイム！

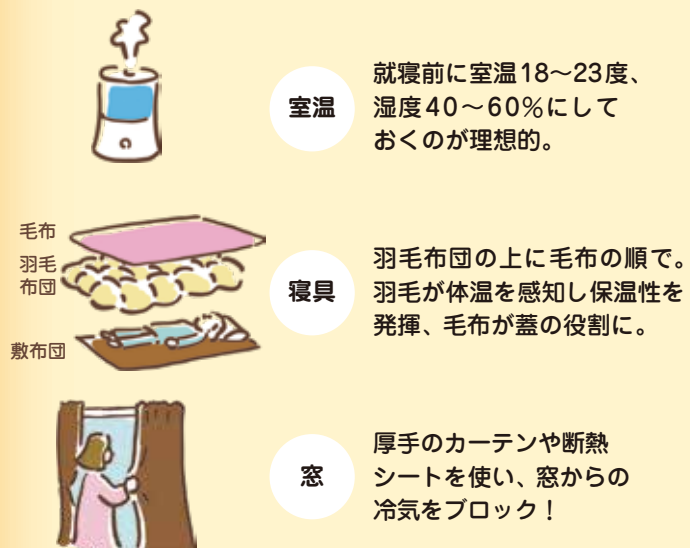
手の親指やツボ押し棒を使って
5秒ほど押してゆっくり離す！



- ろうきゅう 労宮** 手のひら側。指を曲げた際に中指の先が当たる部分。
- ごうこく 合谷** 手の甲側。親指と人差し指の付け根部分。
- ゆうせん 湧泉** 足指を曲げたとき足裏でいちばん凹む部分。

5 寒い季節は見直そう 寝室の工夫

温湿度管理、布団の掛け方、インテリアなどを工夫して睡眠環境を整えておきましょう。



- 室温** 就寝前に室温18～23度、湿度40～60%にしておくのが理想的。
- 寝具** 羽毛布団の上に毛布の順で。羽毛が体温を感知し保温性を発揮、毛布が蓋の役割に。
- 窓** 厚手のカーテンや断熱シートを使い、窓からの冷気をブロック！

2 食で内側からケア 温め食材を選ぶ

温め食材を知って、毎日の食卓にアレンジしながら取り入れていきましょう。「食べて温める」でからだの中から改善。



温め食材を知っておこう

しょうが
にんにく

かぼちゃ
にんじん、ごぼう

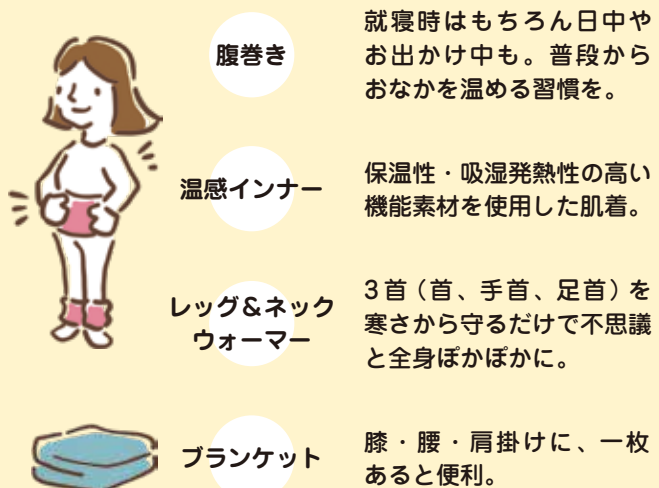
味噌
キムチなどの
発酵食品

鮭
鶏肉
牛肉

ココア
紅茶
日本酒

4 冷えないための事前対策に ぽかぽかアイテム

プラスするだけでぐっと冷えにくいからだへ。自宅でも外出先でも重宝する、温めアイテムをそばに。



腹巻き

就寝時はもちろん日中やお出かけ中も。普段からおなかを温める習慣を。

温感インナー

保温性・吸湿発熱性の高い機能素材を使用した肌着。

レッグ&ネック
ウォーマー

3首（首、手首、足首）を寒さから守るだけで不思議と全身ぽかぽかに。

ブランケット

膝・腰・肩掛けに、一枚あると便利。

ぬるめのお風呂

38～40度のぬるめのお湯に30分程度。肩まで浸かってからだの芯からゆっくりと温まります。

※上記についてはあくまでも目安とし、その日の体調に合わせて調整しましょう。



＼今日からスタート！ 5つの温め習慣

冷えはからだの赤信号。立ち止まって生活習慣を見直し、冷えに負けないからだづくりの準備をしましょう。

じんわり温めてめぐらせる

1 お湯のある暮らし

「お湯」を使ってこまめにからだを温め、血液を全身にめぐらせます。

起床後の白湯

休眠中だった胃腸を内側からおだやかに温めてくれます。内臓が温まると全身の血流が活発になり、基礎代謝もアップ！

- 体温より少し高い程度の心地よく飲める温度で
- 毎食後や就寝前に飲むのも効果的！



白湯アレンジ
「しょうが湯」

しょうがをすりおろし白湯にちょい足し。蜂蜜を少量加えてもおいしい！

湯たんぽ

サイズも豊富にそろっているので、お腹、腰、太もも、お尻など冷えを感じるところに移動させて使うのが◎



部分浴 (足湯)

入浴よりも手軽で、からだへの負担も少ないのが「足湯」などの部分浴です。血行促進、さらにはリラックス効果まで期待できます。

座って足湯！

用意するもの

大きめの洗面器やバケツ
バスタオル2枚
(下に敷く用、足を拭く用)
40度ぐらいのお湯

- 両足がしっかりと床につく高さで
- 湯の深さはくるぶしの上まで浸かる程度
- 片足ずつゆっくり入れ、両足浸かってから5～10分（冷たく感じたら差し湯を）
- 終わったらすぐにタオルで拭き、靴下を履く

自分のリズムで、できることから！ 一日の「からだ温め」スケジュール

夜

～質のよい睡眠のための準備をしよう～

昼

～室内外の温度差に注意しながらからだを動かそう～

朝

～少しずつ体温を上げてからだを目覚めさせよう～

