

社会福祉法人大空会 健康コラム (11・12月合併号)

11月・12月は、朝晩の冷え込みや乾燥が強まり、体調を崩しやすい季節です。

テーマ「冬の体調管理と免疫アップ術」

冬に体調を崩しやすい理由

- 寒暖差で自律神経が乱れやすく、疲れやだるさが出やすくなります。
- 気温の低下により血流が悪くなり、肩こり・腰痛・冷えなどの症状が出やすくなります。
- 空気の乾燥で、喉・鼻の粘膜が弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなります。
- 日照時間が短くなり、気持ちの落ち込みや睡眠リズムの乱れにつながる場合があります。

■ 体温と免疫の関係

- 体温が1℃下がると、免疫力はおよそ30%低下すると言われています。
- 血流が悪くなると、疲労物質が溜まりやすく、回復にも時間がかかります。
- 免疫細胞が働きやすい体温は、36.5～37.0℃が目安です。
- 「冷やさない」「温める」習慣が、冬の体調管理の土台になります。

■ 今日からできる免疫スイッチ習慣

難しいことを変えるよりも「ちょっとだけ意識して続けること」がポイントです!

- 三首（首・手首・足首）を温める：マフラー・手袋・靴下などで冷やさない工夫をする。
- 白湯習慣：1日2～3杯、少量ずつ温かい飲み物を取り、内臓をやさしく温める。
- 肩甲骨とふくらはぎを動かす：肩回しや足首回し、かかと上下運動で血流を促す。

体調を崩しやすい冬こそ、「身体を温める」「血流をよくする」「呼吸を深くする」ことが大切です。

すべてを完璧に行う必要はありません。気になったものを1つだけでも生活に取り入れて、元気に年末年始をお迎えください。