

「低体温」を改善しましょう

実は今、36度以下という「低体温」の人が増えています。
体の冷えは、不調や免疫力低下、様々な病気の原因に。
正しく理解して対策しましょう。



『低体温』の原因と症状

●体温が下がるとどうなる？

体の深部温度が35度を下回ると「低体温症」と呼ばれます。体温が低下すると血流が悪くなり、震えや倦怠感、集中力の低下などが起こります。放置しておくと血圧や心拍数が下がり、命に関わることも。特に高齢者や子どもは注意が必要です。

●低体温の原因

大きな要因の一つは筋肉量の低下です。筋肉は体の中で最も熱を生み出す組織で、運動不足や加齢によって筋肉量が減ると、基礎代謝が落ち、体温も下がりやすくなります。ほかに、エアコン中心の生活やストレスも原因の一つといわれています。

●低体温を改善する方法

【適度な運動】

ウォーキングやスクワット、軽い筋トレを行い基礎代謝を向上させましょう。



【内側から温める】

生姜や味噌、根菜類など体を温める食材がおすすめ。朝に白湯を飲むのも効果的です。



【入浴】

入浴や半身浴は血流改善の効果があり冷えや低体温を改善します。



【体を冷やさない】

臓器や大きな血管が集まったお腹まわりを腹巻きなどで温めることで体温が安定します。



【GABA(ギャバ)】

ストレスを緩和する成分「GABA」を多く含む玄米、カボチャ、じゃがいも、トマトなどを食べましょう。サプリメントでもOK。



●体温を上げるメリット

体が温まると血流が良くなり、免疫力や代謝力がアップ。肩こりや冷えの改善、疲れにくい体づくりにもつながります。



住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。
ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。

一級建築士事務所

株式会社 住まい工房大栄

〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9

防災士の
いるお店

0120-417-646



住まい工房大栄

検索



HP



うちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント！

家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-大雪 ■ 安心・快適な住まいづくり-あったかリフォーム
- 防災アイデア-災害時に備える「給水」対策
- 防災レシピ-ポリ袋調理「ほかほかご飯」





防災の基礎知識&対策

〈大雪〉日本では国土の半分以上が豪雪地帯に指定されています。特に日本海側を中心に大雪被害が深刻ですが、近年では太平洋側や平野部でも雪害が多発しています。特に12月中旬から3月頃にかけて注意が必要です。

大雪による災害

●除雪中の事故

雪による事故の死者の多くは屋根の雪下ろしや雪かきなど、除雪中の事故によるものです。中でも屋根からの転落事故が多く、高齢者の割合が高いことが特徴です。



●歩行中の雪道での事故

雪が少ない地域でも積雪・凍結を原因とする転倒事故が多く発生しています。降雪量に比例して例年1～3月に集中して発生しています。



●車による雪道での事故

降雪時や降雪後の路面凍結でのスリップ事故や、吹雪等による視界不良や立ち往生などに注意が必要です。



●雪崩による事故

雪崩の危険箇所は全国で2万ヶ所以上あり、スキーや登山、温泉などの観光客も巻き込まれる恐れがあります。



大雪への対策

●外出を控える

積雪により道路が通行止めになるなど移動が困難になります。不要不急の外出は控えましょう。



●やむを得ず外出する場合

路面が滑りやすいため、路面に対して垂直に踏み込み、歩幅を小さくして歩きましょう。荷物はリュックなどにまとめて、両手はあけておきます。



●自動車を利用する場合

利用は控えますが、運転の必要がある場合は、普段の倍以上の車間距離を取り、急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。



●除雪中の注意点

命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用して必ず2名以上で行います。落雪にも注意が必要です。



大雪への備え

停電・低温への備え

●電気がなくても暖をとれる

石油ストーブや防寒着・カイロ・湯たんぽなどを準備。



●あかり

部屋を照らすライトやランタンなど複数用意。



●ラジオ・スマートフォンの充電

最新情報を入手できるように収集手段を複数用意。スマホはモバイルバッテリーも用意を。



●食料・飲料水

外出しないで済むように食料・飲料水の準備を。カセットコンロ・予備のボンベも用意。



情報の入手

雪の状況は刻々と変化します。最新の気象情報を確認して早めに備えておきましょう。



■大雪に関する警報・特別警報

大雪警報	大雪により重大な災害が発生するおそれがある場合に発表。
大雪特別警報	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合に発表。

■今後の雪

24時間前から現在までに、どのくらいの地域でどのくらい雪が降り、積もっているか、今後6時間先までの予想を地図上で示した情報です。



■その他

「3日先までの降雪量予測」の提供や、一部地域に対して「顕著な大雪に関する気象情報」などを発表します。



安心・快適な住まいづくり

家族みんなにやさしいね。



あったかリフォーム 寒い時期を快適に過ごすためのリフォーム

【内窓の取付】

今ある窓の内側に樹脂窓を取付。簡単な工事で大きな効果。



LIXIL インプラス

【暖房機を設置】

サニタリーのヒートショック対策に。



洗面室・トイレ

狭いスペースにも設置できるコンパクトサイズ。



コロナ ウォールヒート

浴室

暖房も衣類乾燥もできて快適。

TOTO 三乾王

【床暖房を設置】

足元からぽかぽか。心地よいあたたかさ。



リフォームにおすすめのフローリングタイプ。

リフォームやカーペット、CFシートなど仕上げ材が選べる分離型。

Panasonic 電気式床暖房

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

災害時に備える「給水」対策

自然災害が発生して断水すると、地域ごとに「給水」が行われます。「給水」のための準備しておきましょう。

●給水容器を準備

給水車からの受け取り用に備えておきます。また、台車があると運搬時に役立ちます。



●最寄りの給水拠点を確認

災害時は自治体が指定する「給水拠点（給水所）」で水が配布されます。自治体のHPや水道局のHPで確認しておきましょう。

レシピ

ポリ袋調理「ほかほかご飯」

無洗米を使うのがコツだよ

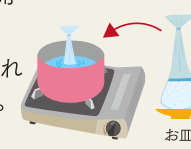


材料(1食分)

- ▶ 無洗米 1カップ
- ▶ 水 1.2カップ
- ▶ 食品用ポリ袋 (高密度ポリ袋)



- 1 ポリ袋に米と水を入れる。
- 2 1を空気を抜きながらねじり上げ、袋の開口部近くで結び、全体を広げ平らにする。
- 3 底に耐熱性の皿を敷き、1/3程度の水を入れた鍋に2の袋を入れ、蓋をして火をつける。
- 4 沸騰したら弱火にし、25分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らして完成。



レシピは全国大学生活協同組合連合会作成
ホームページはこちら▼
https://www.univcoop.or.jp/growth/growth_1473.html

