

この冬は
あったかいのがいいね

保健センターだより2023冬



「朝や寝る前にカップ一杯の白湯を!」

白湯…沸騰させて50度くらいにさましたもの
内臓機能の活性化や血行促進、免疫力アップ!!



「寒いときはここを温めよ!」 首 手首 足首

太い血管が通っているところを
温めると身体全体が
ポカポカしてくるぞ。



「半身浴」

38～40度の温度。
寝る1～2時間前に
20～30分間で体温が上がり
温まるよ。上半身が冷える
ようならタオルをかけると
GOOD。入浴中はこまめな
水分補給をしてね



極寒の冬に室温設定を妥協すると
フィジカルダメージつながるよ!
温かく経済的に過ごすため参考に見てね



この冬食べたい生姜鍋

引用 COOKPAD