

支援は御“縁”から“始”まります。私たち5人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから『支援→始縁だより』と名づけました。



始縁だより



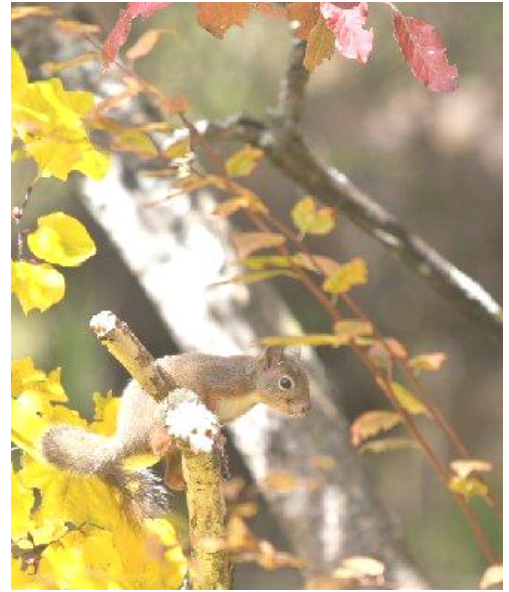
体温調節

発行 平成23年10月号

夏の季節も終わりを迎えました。朝はひんやり、夜は涼しく、クツクツ虫の鳴き声が聞こえるようになり、凌ぎやすくなってきましたが、まだまだ日中は暑く半袖の必要な時が、しばらく続くと思います。

特に、南国高知県においては、暖かく、地球温暖化の影響もあってか、冬から春へ、夏から秋へと毎年季節の変わり目には気温の差も激しく、体調を崩す方が多くなる時期でもあります。

さて、季節の変わり目に限らず、気温の差が激しい時に、体調良く過ごす方法の一つとして体温調節について調べてみました。



※体温調節のしくみ

暑い時・・・血管が太くなり、たくさんの血液を流すことによって、皮膚の表面温度を上げます。汗をかくことによって、皮膚から熱を外にどんどん放出し、体の中に熱がたまらないように調節をしています

寒い時・・・血管が細くなり、血液をあまり流さないことで、皮膚表面の温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がさないように調節をしています。

※体温調節機能の強化

発熱と発汗のバランスを良くする ⇒ 主な発熱は筋肉からの発熱ですから、発熱をよくするには筋肉量を増加させるのが一番

① 筋肉量の増加

適度に運動をすると筋肉からの発熱が多くなり、寒く感じないようになります。寒いからと家に閉じこもるのではなく、外に出て散歩等の運動をする。同時に筋力アップにもなります。

② 発汗機能の強化

適度な運動や半身浴・足浴等の入浴法で汗腺を活発にさせ、定期的に良い汗をかく習慣を身につける。

③ 体温調節トレーニング

季節に応じて衣類での調整も必要ですが、暑さや寒さを体に調整させる体温調節機能を低下させないようにすることも大切です。

(ホームページ as76.net 参考)