

11月になり本格的な冬の寒さになってきました。寒さのせいで「外出したくない!」と思う人もいます。ですが!! その影響で運動不足になり骨折をしてしまう人が冬に急増します。では家でできる運動不足の解消を紹介しようと思います。

~皮膚のバリアについて~



寒くなるにつれ、肌が乾燥しやすい時期になってきました。そこで皮膚についてよく理解し、正しいお手入れについても知っていきましょう。

骨折を防ぐためには柔軟体操が効果的!

1. 体を伸ばす(30秒×1回)

ベッドや床に足を伸ばして座り、つま先をつかおうに体を前に倒しながら体を30秒間伸ばします



2. 足を広げながら体を伸ばす(30秒×1回)

ベッドや床に座った状態で両足を広げ、体を床につけるように前に倒しながら、体を30秒間伸ばします。



この2つを毎日セットやるだけで、骨折のリスクが大きく下がります! お風呂をでた後にやると効果が良くてます!!

他にも... 階段の上り下りを増やす、歩く距離を伸ばすなど日常で意識すれば簡単にできることもあるので実践していきましょう。

番外編

寒暖差による体調を崩すことがあります。コロナなどの感染症がはやっているので免疫力を下げないように体を冷やさず暖めるようにしましょう。

11月26日
いっふのり

★皮膚の役割って?

皮膚は外部の異物が体の中に侵入することと体内の水分の蒸発を防いでおり、体のバリア機能の一つでもあります。

★皮膚をお手入れしないと?

皮膚本来の機能が低下し、にきび・肌荒れ・かぜつき等の肌トラブルを招いてしまいます。また、肌は体の外側(乾燥した空気等)だけではなく内側からも影響を受けます。

★皮膚はどうお手入れする?

体の外側で必要な事	体の内側で大切な事
洗顔①・保湿② 化粧水と乳液があると、保湿にはとてもベスト! △化粧水等は自分にあったのを選べ。あまり強くこすらず優しく洗おう。 ① 肌が荒れやすい人は低刺激性の洗顔料を選び、あまり強くこすらず優しく洗おう。 ② 洗顔後は化粧水、乳液ですぐに保湿 (1) 始めに、肌の水分となる化粧水を優しくなじませます。 (2) 次に、水分が逃げないように乳液もなじませましょう。 手で毛布で拭くのはOK! 優しい加減を意識!	食生活 (朝食・カルシウム) ① 朝食は、牛乳一本を摂るだけでも内臓が活動して便秘解消につながっていきます。 ② カルシウムは透明感のある肌には欠かせません。乳製品だけでなく、小松菜等の野菜にも多く含まれているので積極的に食べましょう。

