

体をあたためよう

いよいよ寒さも厳しくなってきました。万全な寒さ対策、できていますか？

『冷えは万病のもと』と言われていますが、当院に来院される患者さまも冷えて痛みが増強する体験をお持ちの方は多いと思います。そこで自宅で体を温めることができる**ホットパックの作り方**をご紹介します！！

★紙おむつから作るホットパック（らくちん度☆ 保温度☆☆☆ 50～60分 活用度☆☆☆）

- ①高分子吸収体入り紙おむつの表面を切り、中の綿と粉（ともに高分子吸収体を含んでいる）をチャック付きビニール（ジップロックなど）に詰めます。
- ②すこしずつ水を入れよく混ぜて、ゼリー状になるのを確認します。
- ③空気を抜くようにして袋のチャックを閉じます。
- ④電子レンジで2～3分温めます。
- ⑤タオルに包んで患部にのせて温めます。

（繰り返し電子レンジであたためれば使え、ゼリー状なのでどんな関節にも使用できます）



★あずきで作るホットパック（らくちん度☆ 保温度☆☆ 20分～30分）

- ①薄手のタオルの一边だけ残し、縫います。
- ②タオルの中にあずきや大豆を500gくらい入れて、タオル袋を閉じます。
- ③電子レンジで1分～1分半温めます。

（繰り返し使えますが、ちょっとごわごわします）

★ぬれタオルで作るホットパック（らくちん度☆☆☆ 保温度☆ 10～15分 活用度☆）

- ①タオルを水につけ軽くしぼります。
- ②ビニール袋にいれたりラップに包んだりして、電子レンジであたためます。
- ③タオルに包んで患部にのせて温めます。

（手っ取り早くて楽ちんですが、すぐ冷めてしまいます）



現在はもともと電子レンジでチンしてすぐに作れるものも市販されています。某会社のレンジでできるホットパックを祖父にプレゼントしたらとても感激していました。

他にも体を温める方法として、**貼るホッカイロ・入浴・足浴・ドライヤー**などがあります。そして体の根本から温める効果があるのはもちろん**運動**です。特にふくらはぎを中心とした下肢の運動は全身の血液循環を改善します。**ウォーキング・つま先立ち・足じゃんけん**などが有効です。

気温差が激しく、温かいと思っているうちについっさり冷やしてしまいそうなお天気が続きます。運動もしにくい季節ですが、外からの温かいものにも頼りながら頑張って冬を乗り越えていきましょう♪♪

