

介護予防センター元町一口メモ

体温上げると病気知らず!?

あの夏が嘘のように感じるくらい涼しくなるこの季節、冷え性の人には辛い季節に突入となりましたね。私の妻は夏の暑い時にだって「エアコン止めて!!」なんて残酷なことを言います。で、この時期になると寒がりヒートアップ?して体中に毛布を巻き始めます。皆さんはそんな状況になっていませんか?体が冷えると免疫力が落ちて様々な病気や菌などに侵されてしまうとされています。

昔から、風邪の引き始めや寒気を感じたとき等は「温かいものでも食べて、早く休みなさい」と言われ風邪をやっつけて来ましたよね。皆さんの記憶に新しい「24時間テレビ」で放映されたドラマ「はなちゃんの味噌汁」。癌に苦しむ女性にある小料理屋の女将さん(食生活で癌を克服した方)が「冷たい手をしてるわ、体温上げなさい」と促し**体温を上げる**根菜を多く取り入れた味噌汁や、玄米食を勧めるシーンがありました。

ところでなぜ、体温を上げる必要があるのでしょうか?

少々古い話ですが1978年、国立予防衛生研究所にて人間の子宮癌細胞を取り出し、32~43°の間で温度変化を与えて正常細胞と比較する実験が行われました。

がん細胞は39.6°C以上にした場合、がん細胞は10日位で全滅し、正常細胞は痛手を受けなかったとのデータが残されています。熱が癌に勝った例ですが、昔から言われている事が現代の医学にも反映されているのですから、是非実践したいものです。ただ、実験データにある39.6°C以上を維持するには大病にでも掛らなければその体温は維持できないですし、それこそ体はたまったものではありません。

体温計でお馴染みのテルモでは「37.0°C維持」を勧めています。平熱が低い方もいますから、それぞれの平熱から1°上げてみる事を目標にしてみるのはいかがでしょうか。

では次に、どのようにして平熱を上げていくかを考えてみましょう。

まずは**運動**。運動は代謝を高めます。代謝が高まるということは体の中で沢山のエネルギーを燃やしている事になります。燃やすことイコール熱量アップで体温アップになります。そして、運動と同様に大切な**食べ物**。肉類や根菜、ニラ、ネギ、にんにく、唐辛子等、皆さんの経験の中でも「コレ」と思うものが沢山あると思います。

皆さんは「乾燥生姜」を御存知でしょうか?注目して頂きたいのが生の生姜より**体を温める効果が高い乾燥生姜**。1~2ミリにスライスした生姜をザルなどで1週間程度乾燥させ、その後ミキサー等で粉末にして使用します(日持ちもします)。

こうすると料理には勿論、飲み物等でも活用できます。

因みに緑茶を発酵させて作る「紅茶」は体内で熱を作る作用があるので、紅茶に乾燥生姜を入れることで最強タッグになります。

と、具体例を挙げてみましたが、あとは皆さんの工夫次第。

さあ、体温を上げて元気に過ごしましょう。



独りで悩まず、まず相談介護予防センター元町 784-0808

相談員 小林まで

介護予防センター元町からのお知らせ

2014年（平成26年）9月25日 発行

すこやか倶楽部、転倒予防教室の報告とお知らせ

【9月】

＜転倒予防教室＞

ストレッチ・転倒予防運動

9月6日（土）慈徳ハイツ 1F

19名参加 民生ボラ1名

＜すこやか倶楽部＞

道の駅マオイの丘

9日（火）

10日（水）

11日（木）

十一月は悪天候で
中止となりました
すいません

＜すこやか倶楽部プレミアム＞カラオケのど自慢

10月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

すこやか倶楽部（パールライス石狩工場見学）

7日 北27条会館

8日 北東会館

9日 中央会館

出発は
午後一時

転倒予防教室

10月4日（土）10:00～

介護予防センター元町 in まごころサロン

日時 毎月第3週の木曜日 13:30～

場所 まごころサロン

（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）

内容 10月は白石清掃工場の見学です

報告

「薄毛に悩みテレビ広告を見て申し込んだ。3ヶ月に1回商品が届く仕組み。

頭皮に良くない気がする。解約・返品したい」と相談が入りました。

相談室から業者に連絡すると、「定期購入割引を適用している、解約できない」と言われましたが、最終的には翌月分からの解約となりました。

体に合わない場合もありますので、通信販売での多量購入には注意が必要です。また、返品特約についても事前に確認しましょう

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）

すこやか倶楽部プレミアム（元町会館）

次回は11月20日（木）

10:00～12:00

「スマートホン体験」

TV通販で育毛剤を定期購入することにした



ヒリヒリするわー

数回使用後、頭皮がヒリヒリする