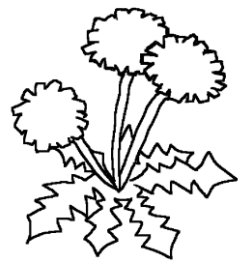


# 天寿荘ヘルパー便り



2021年 2月・3月発行 287号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

## 「ホッカイロの効果的な貼り方について」

体が冷たく感じる原因として、血の巡りが悪い為、体が寒く感じます。主に寒いと思う所が、

- 1、首が冷たい
- 2、手・足が冷たい
- 3、腰(下半身)が冷たい
- 4、お尻が冷たい

ホッカイロを上手く使う事で、体が温まり血の巡りもよくなります。



### 首

・首と背中の中に骨が飛び出している所が、全身を温めるツボになっています。

まだまだ寒さが厳しいですが、少しずつ日が長くなったように感じます。寒い日にとっても役立つのが、ホッカイロです。  
ホッカイロを上手く活用する事で、体全体を温める事が出来ます。  
そこで今月のテーマは「ホッカイロの効果的な貼り方について」です。



### 足

・太い血管がある、足首のくるぶし周辺を温めると良いです。

### 腰(下半身)、お尻

・お尻の上辺りに、骨が出ている部分があります。そこを温める事で、体全体が温まります。



### ※低温火傷に注意しましょう

ホッカイロを当てている部分をベルトやサポーターで圧迫すると、皮膚の感覚が鈍くなる為、低温やけどを起こしやすくなります。低温やけどを防ぐ為には、

- ・直接肌に貼らない
- ・一カ所に長時間カイロを当てない
- ・寝る時や、コタツに入る時には使わない
- ・熱いと感じた時は、すぐに外す

使用上の注意を読んでお使い下さい。