



…ココロとカラダに彩りを…

1月20日は「血栓予防の日」 冬は血栓症に注意!!

—知らないうちに脱水していませんか？



冬は汗をかかないから脱水とは無縁…と思われがちですが
実は冬こそ脱水が起こりやすい季節なんです。

空気の乾燥や暖房による体内の水分蒸発、そして水分をとる機会の減少が
重なることで、血液が濃くなり「ドロドロ状態」に。

これが“血栓（血のかたまり）”をつくる原因になることがあります。

血栓症とは、血管の中にできた血のかたまりが詰まってしまう病気です。
原因はさまざまですが、脳梗塞や心筋梗塞、肺塞栓などを
引き起こすことがあります。

脱水は高齢者だけでなく、生活習慣や環境によって誰にでも起こりうる
ものです。寒くて水分をとる量が減ったり、暖房で空気が乾燥していたり
厚着で知らぬ間に汗をかいていたたり…

ちょっとしたことがきっかけになります。参照：<https://selrea.co.jp/life/life12/>

冬の血栓予防ポイント

- のどが渇く前に、こまめな水分補給
- 起床時、入浴後、就寝前にコップ1杯
- アルコールやカフェインの
摂りすぎに注意
- 長時間同じ姿勢を避け、こまめに動く
- 寒暖差に注意し、体を冷やしすぎない



生駒脳神経クリニック

www.ikoma-brain.com/ 〒427-0056 島田市大津通15-2 ☎0547-37-3155

節分
トリビア

2026年節分は2月3日(火)!!

「渡辺さんは豆まきを
しなくてもいい」って本当!!??

節分といえば「鬼は外、福は内」ですが、
実は「渡辺さん」は豆まきをしなくてもいいと
いられています。その理由は、平安時代の武将
渡辺綱（わたなべのつな）が鬼退治で有名だったから。

鬼におそれられた渡辺さんの家には、そもそも鬼が
寄りつかないだとか。…とはいえ、豆まきをしてもちろんOK！
家族で福を呼び込む行事として楽しみましょう！

参照：<https://omatsurijapan.com/blog/trivia-watanabe-setsubun/>

腰痛予防ストレッチ

前ももを伸ばしましょう!!

腰が痛いときに「腰を伸ばす」ことばかり考えがちですが
実は“前もも”も大事なポイント。前ももの筋肉（大腿四頭筋）が
硬くなると、骨盤が前に引っ張られて腰が反りやすくなり
腰の負担が増えてしまいます。1日1分でもOK！ぜひ試してみてください。

太ももとふくらはぎのストレッチ

1. 椅子などにつかまって安定した姿勢をとる。
2. 左右の足を交互に後ろに引いて
太ももの前をストレッチする。10秒×2回
同時に、左右のかかとをしっかりとつけて
ふくらはぎもストレッチする。10秒×2回



参照：https://www.kaigo-antenna.jp/kaigo-maruwakari/kaigo-technique/tec_001/detail-8/