

# 衛生委員会 議事録

日時	2022年11月24日		18:30	～	19:00			
場所	とうざい株式会社 1階事務所							
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか	○	高木伸也
		山道隆		笠置京子		上村純子		清水理恵
		田名部香奈						

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ 冷え対策について</p> <p>3. 次回</p>	<p>本日は事務所メンバーのみでの開催 報告は特にありません</p> <p>これからどんどん気温が下がり、寒い季節になります。皆さんは冷え性ではありませんか？冷えなんてと思わないで下さい、冷えは万病のもとと言われています。体温が1℃下がると、代謝が10～20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がると身体は様々な影響を受けやすくなり病気のリスクが高まります。その他、身体が冷えることで様々な不調を引き起こします。 抜け毛や白髪、肌のくすみ、しわ、シミ、クマ、歯周病、こころのイライラや不眠、ドライアイ等の目の不調、肩こり・頭痛・関節痛・めまい・便秘等。</p> <p>なぜ身体が冷えるのでしょうか、それはストレスや不規則な生活等により体温を調整する自律神経がうまく機能していなかったり、筋肉量が少なかったり、きつい下着や靴等による血行不良が理由としてあげられます。 特に女性は筋肉量が少なく、ホルモンバランスが変化しやすく冷えやすいと言われています。</p> <p>身体を効率よく温めて、上手に体温をアップしましょう！ 首とつくところは、動脈が体表近くを通っている為、温めポイントです。 お腹は臓器を温めることでもありますので胃腸も温まり便秘解消にも繋がります。 下半身には大きな筋肉があり、個々が凝り固まると血流が悪くなり冷え性を引き起こしてしまいます。ストレッチをしてこまめにほぐしましょう。 ホッカイロ、マフラー、レッグウォーマー、五本指ソックス、腹巻等、様々なアイテムが売っています。自分に合うものを見つけるのも良いかと思います。</p> <p>身体を温めるためにスクワットをしたり、ゆっくりとぬるめのお湯に入浴したりお風呂上りにマッサージをしたりすることも効果的です。 その他身体を温める食材（たまねぎ・しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん・肉等）を積極的にとることも良いでしょう。 冷えはほおっておかず、出来ることに取り組んで、体温を上げられるよう頑張りましょう！</p> <p>次回は2022年12月22日（木）、18：30～の予定です。 よろしく願いいたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：寒い季節を乗り切る冷え対策

2022/11/25作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境