



体温アップ健康法

低体温の改善には代謝を上げたり、体温を上げる対策が有効です。

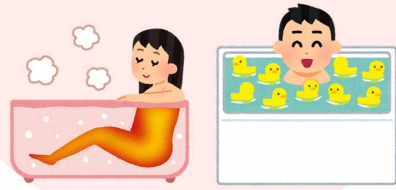
運動

人間の筋肉の7割は下半身にあるため、「歩く」ということが効率よく筋肉を鍛えることになります。無理なく続けられる方法を考えましょう。



入浴

シャワーだけで済ませるのではなく、40度くらいのお湯にしっかり浸かることをこころがけましょう。



朝の白湯

朝は1日の中でもっとも体温が低い状態なので、冷たい水を飲むと体温が下がりすぎてしまいます。冷たい水ではなく、白湯を飲むようにしましょう。夜寝る前にも白湯を飲むことで体が温まります。



防寒対策

寒い冬は特に体を冷やさないよう外側からの工夫もしましょう。タイツをはいたり、レッグウォーマーや腹巻きなども効果的です。



年末年始の休診のお知らせ

12月30日(木)から

1月2日(日)まで

休診とさせていただきます。

休日診療のお知らせ

1月3日(日)

東温地区休日当番のため
診療いたします。

診療時間

9:00~17:00