

からだ元気新聞 9月号 2025

【特集】残暑×冷え込みが交差する月。“冷えは万病のもと” 訪問治療で在宅ケアを。

「冷房疲れ」と「朝晩の冷え」で 体調を崩す高齢者が増加中！

訪問治療
QR 動画



寒暖差の時期は、なぜこんなにも 身体への異変が？！

9月は残暑と朝晩の冷え込みが交差する時期であり高齢者の「体調変化・関節痛・不眠」等が出やすい季節の変わり目

なぜ病気リスクが高まるのか

冷えは万病のもと

- ◆ 体温が1℃下がると・・・
免疫力 30%も低下する？！

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃とされています
体温が1℃上がると最大5～6倍も免疫力が上がり、逆に1℃下がると免疫力が30%下がるとわれています

身体を温める3つの方法

- ① 温かい飲食で内臓を温める
- ② 軽めの運動や入浴で血流を改善

ふくらはぎを意識した
マッサージがおすすめ



③ 訪問鍼灸マッサージ まずは無料体験 (下記参考)

訪問治療の患者様に多い症例（現在）

移動が困難な方の 生活を支える訪問鍼灸マッサージ

- 脳梗塞後遺症＋麻痺拘縮
- 変形性関節症や脊柱管狭窄症による
歩行困難
- パーキンソン病や
廃用症候群による
ADL低下
腰痛・筋萎縮
しびれ・不眠



❑ 冷えから起こる様々な症状

身体症状

くびや肩のこり、
腰痛、頭痛、倦怠感、
肥満、など

精神症状

やる気がない、
抑うつ、イライラ、
不眠、など

美容面

肌のくすみやかさつき、
皸肌、たるみ、など

免疫力

体温の低下は
免疫力にも影響する
可能性あり

健康
ぴらざ

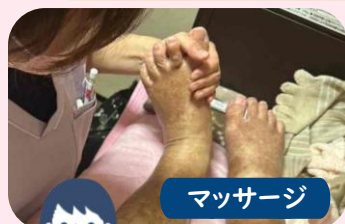
企画：
日本医師会

No. 525

出典：日医ニュース
第1398号

企画：日本医師会より

訪問治療をお受け頂いている患者様お写真（例）



マッサージ



機能訓練



おきゅう治療



はり治療



❖ はり治療やお灸治療で血流を促進し、マッサージやストレッチ・機能訓練によって固まった筋肉をほぐし、関節可動域を改善することで、筋肉内組織の血液循環を良くし、筋肉や関節の柔軟性を改善します。身体を温め不調の改善を早期に実施しましょう

✓ 筋緊張の緩和・関節拘縮の予防・嚥下機能の維持に向けた施術など、在宅での継続的なリハビリ・ケアを支援します