



## コラム

### 浅い呼吸が冬の不調の元に？

寒さが増してきたこの頃、身体が縮こまり、無意識のうちに呼吸が浅くなっていると感じたことはありませんか？寒い時期に呼吸が浅くなるのには明確な理由があります。

まず一つ目は、冷たい空気による影響です。冷たい空気を吸い込むと呼吸器が刺激されます。この刺激により気道が狭くなり、肺の中に入ってくる酸素量が減少する場合があるのです。また身体が自然に「浅い呼吸」をして、冷気を取り込む量を減らすこともあります。

そして二つ目は、体温調節をしているためです。寒い環境では、身体は熱を保つために血管を収縮させ、冷たくなった血液がこれ以上身体の隅々までいかないようにします。そして臓器の温度低下を防ぐために、身体の中心や内臓に血液を集めます。この影響で、心拍数や呼吸のリズムも影響を受け、呼吸が浅くなることがあります。

三つ目は、寒さで身体が緊張しているためです。肩や胸まわりの筋肉がこわばると、肺が十分に広がらず、深い呼吸が難しくなります。特に寒さを我慢している時や、外出時に厚着をして動きづらい時は、呼吸がさらに制限されがちです。

では、呼吸が浅いままでいると、どのような健康被害があるのでしょうか？

浅い呼吸では、体内に取り込まれる酸素の量が減少し、結果として血行不良や冷えを招きます。また、脳への酸素供給が不足すれば、集中力や判断力の低下、疲労感、さらには軽いめまいや不安感といった症状が出ることも。加えて、横隔膜の動きが鈍くなると、自律神経のバランスが崩れやすくなり、不眠や便秘、慢性的なだるさといった不調にも繋がります。

対策としては、日頃から意識して深呼吸を行うことが効果的です。朝起きた時や寝る前に、鼻からゆっくり吸い、口から長く吐く「腹式呼吸」を行うことで、自律神経を整えることができます。また室内の湿度を保ち、首・胸・背中まわりを温めたりストレッチをしてほぐすことで、呼吸をしやすい環境に整えることもポイントです。

寒さに身をすくめる季節こそ、深い呼吸を意識し、健やかな冬を過ごしたいものです。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2025年11・12月号 No.19

2025年10月15日発行 編集・発行／株式会社クラビス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーレター | くらしのパートナーをもっと知っていただくための広報紙



くらしのパートナー

レタ

ー

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ



コラム | 浅い呼吸が冬の不調の元に？

# くらしのパートナーってどんなサービス？



くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

※シニア以外の方もご利用いただけます。

## ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方薬受取
- ・室内清掃
- ★草むしり、庭掃除
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て、模様替え
- ・スマート操作レクチャー
- ・お墓のお手入れ
- ・衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ・エアコンの簡易清掃
- ★暖房器具の買い物替え
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入
- ・プレゼントの買い物代行



## プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ★エアコンの内部清掃
- ・バリアフリーリフォーム
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★暖房器具の買い物替え
- ・プレゼントの買い物代行



寒さが増してきたこの時期、暖房器具の準備はできていますか？去年までは使えたものでも、いざ使ってみたら壊れていたなんてことがないように試運転をしておきましょう。買い物替えのご相談も承ります！

※紹介料、手配料はいただきません。

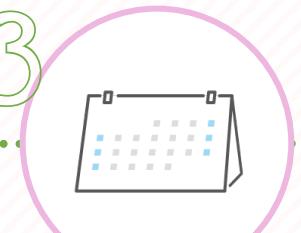
## サービス ご利用の流れ



ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



ご依頼の内容を伺いお見積りをいたします。



見積もり内容にご納得いただけましたら、実施する日程をご予約いただきます。



ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。



県外に住むご家族の方から「ほぼ寝たきりの母親が転院することになったが、認知機能の低下があるので移動中の車内が心配、介護タクシーに同乗して見守って欲しい」と依頼がありました。幸いにも大きな問題は発生せず、安心できたとご家族と運転手の方から感謝されました。

●静岡県 ●くらしのパートナー駿河店

ケアマネさんからご利用者様の自宅のお片付けをお願いしたいです。とご依頼を頂き、3週間に渡り片付けとゴミ捨てを繰り返し綺麗に片付きました。

『見違える程キレイになった！』とご利用者様とケアマネさんより嬉しいお言葉を頂きました。

●群馬県 くらしのパートナー前橋北店

高齢で外出をしたくないお客様から週に一度の買い物代行サービスを、1年間にわたりご利用いただいております。普段必要な日用品や食材の調達を行う中で、生活に密接に寄り添ったサポートをしている感覚をしっかりと実感しております。

●東京都 ●くらしのパートナー足立北店

## NEW OPENのお知らせ

- 埼玉県 くらしのパートナー所沢西店
- 山梨県 くらしのパートナー北杜店
- 新潟県 くらしのパートナー新潟中央店
- 富山県 くらしのパートナー高岡店
- 愛知県 くらしのパートナー岡崎北店
- 福岡県 くらしのパートナー宗像店
- 福岡県 くらしのパートナー福岡中央店