

FUYOU

できること。

今日から

冬の入り口に

そ ぬ う
っ く つ
と も ろ
纏 り う
う を 秋
に、



1枚目 オープングレター

冬の入り口に 備え、手渡す。

秋の深まりを感じる季節になりました。
これから迎える長い冬を前に、心と体がどこか
冬に備えるモードに入ろうとするのは、
私たちに備わっている自然なリズムのひとつ
かもしれません。

2枚目 秋の心身チェックリスト

本格的な寒さが来る前に、
今の状態をチェックしてみましょう

3枚目 まずは心からゆるめる

今日からできる、心をゆるめる3つの方法

4枚目 秋の不調メカニズム

「乾燥」と「冷え」に勝つ、今日からの3つの習慣 **ほか**

1枚目

Opening Letter

冬の入り口に
備え、手渡す。

日没が少しずつ早まり、家路を急ぐ足元に秋の深まりを感じる季節になりました。

窓を開ければ、入り込む風に少し冬の気配を感じます。

これから迎える長い冬を前に、心と体がどこか冬に備えるモードに入ろうとするのは、

私たちに備わっている自然なリズムのひとつかもしれません。

私たちが冬支度を始めるように、冬を好むウイルスもまた

静かに活動の準備を始め、私たちの穏やかな
日常を揺さぶり始めます。

寒い季節を迎える前に、コンディションを
整える方法を一緒に考えてみませんか。

丁寧に備えることは、冬の健康を守るため
に役立ちます。

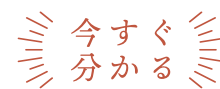
うつろう秋、冬の入り口に備える方法を、
あなた自身と大切な人の健康を守る

「ぬくもり」として、

そっと纏ってほしいと思います。

2枚目

秋の
心身
チェ
ック
リス
ト



今すぐ
分かる

あなたの冬支度チェック

季節が移ろうように、私たちの心身もまた、

冬を迎えるための調整を始めています。

本格的な寒さが来る前に、今の状態をチェックしてみましょう。

冬支度セルフチェック

- ☐ 朝の準備や仕事の取り掛かりに、以前より少し時間がかかるようになっていく…
- ☐ 外から帰ったあと、手洗い・うがいの前に、つい座り込んで動けなくなる…
- ☐ 喉の乾燥が気になり、いつもより咳払いが増えた…
- ☐ 湯船に浸からず、シャワーだけで済ませてしまう日がほとんど…
- ☐ 布団に入っても目が冴えてしまい、スマートフォンの画面を眺めてしまう…



チェックはいくつ当てはまりましたか？

日照時間が短くなり、寒暖差が激しいこの時期、体はエネルギーを節約しようとしています。

これらのサインを無視して頑張り続けると…

冬の本番を迎える前に免疫機能が低下し、感染症にかかりやすい状態になる可能性があります。



次のページから、冬支度を進める3つの方法や習慣をご紹介します。1つでも今日から試してみてください。

※症状が2週間以上続く場合、日常生活に支障が出る場合、またはご本人がづらいと感じる場合には、医療機関にご相談ください。

FUYOUKAI

3枚目

まずは心からゆるめる

今日からできる

心をゆるめる 3つの方法

「何だかやる気が出ない…」「理由もなく不安になる…」

それは、厳しい夏を懸命に駆け抜けてきた証でもあります。

感染症対策と聞くと身構えてしまいますが、これからやってくる冬に備え、ウイルスに負けない体を作るには、まず溜まった疲れを癒すことが大切です。



【方法 01】

深呼吸

一日数回、ゆっくり深く息を吸って吐く

そうすることで心や体がリラックスした状態になり、免疫機能を整えるのに役立つとされています。

【方法 02】

一杯の時間

一日の終わりに、お気に入りの温かい飲み物（カフェインやアルコール類を除く）を手に取り、数分間だけ肩の力を抜いてみましょう。



【方法 03】

休む許可

頑張りすぎることを一度お休みする。

これが自律神経を整える第一歩になります。



こうして心をゆるめてから、はじめて体の防御力も動き出します。次のページでは

「乾燥」と「冷え」があなたの免疫バリアを崩す理由

それを一緒に見ていきましょう！理由が分かると、冬支度に気持ちが入りま

4枚目

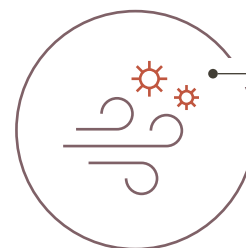
秋の不調メカニズム

感染症を招く2つの要因

「乾燥」と「冷え」

秋から冬にかけては、体調だけでなく心も揺らぎやすくなります。

その理由の1つが、日照時間の減少です。日光を浴びる時間が減ると、心のリズムを整える「セロトニン」の分泌が変化し、睡眠を促す「メラトニン」の生成にも影響します。その結果、気分の落ち込みや睡眠の質の低下につながり、免疫力が弱まりやすくなると考えられています。



「乾燥」が奪う、第一防衛線

鼻からのどの奥（気管）にかけての粘膜には「線毛（せんもう）」という微細な毛があり、波打つような動きでウイルスなどの異物を外へ追い出すフィルターの役割を担っています。

- ！湿度が下がり空気が乾燥すると、線毛の動きが鈍くなり感染リスクが高まるとされています。
- ！特にインフルエンザウイルスは湿度が40%を下回る環境では、せきやくしゃみで飛び散ると空気中に長く残りやすくなり、感染しやすくなります。

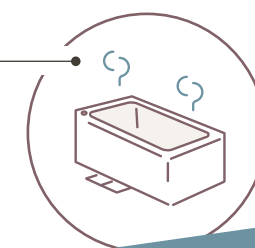
Memo

湿度は50～60%を目安に、加湿のしすぎにも注意を。カビ等の発生原因になります。

「冷え」による免疫力の低下

「冷え」は体内の防御システムに影響します。寒さにさらされると、体は一定の体温を保つために末梢の血管を収縮させ、手足や鼻腔・気道など体の表面に近い部位の血流が低下します。

- ！鼻腔や気道では粘膜組織の血流が低下し、ウイルスを排除するための免疫の働きが鈍くなる可能性があります。
- ！感染予防には日頃から局所的な冷えを防ぐことが大切です。38～40度程度のお湯に10～15分ほど浸かる入浴は、血行を促進し副交感神経を優位にしてリラックス効果をもたらします。



Memo

お風呂に浸かると、睡眠の質が高まります！免疫機能の維持をサポートする習慣として、日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

※高齢の方や、心臓・血圧に不安のある方は、長時間の入浴や急な温度変化に注意し、必要に応じてかかりつけ医にご相談ください。

※これから寒くなる季節には、脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておきましょう。

FUYOUKAI

5枚目

秋の不調メカニズム

今日からできる

ウイルスに勝つ3つの習慣

青森のような寒冷地では、屋外の冷気と暖房による室内の乾燥が一段と厳しくなります。
以下の3つを、日々のルーティンに取り入れてみませんか。

習慣

01

カーテンを開けて
体をリセット

起床後、まずはカーテンを開けて日光を浴びてみませんか。
起きてから1時間以内に、10～15分程度光を浴びると、
刺激でセロトニンが
活性化し、体内時計を
整えてくれます。



習慣

02

適切な湿度の管理で
乾燥を防ぐ

室内では加湿器を活用して、
概ね50～60%の湿度を目標にして
みましょう。
加湿器がない場合は、
濡れタオルを部屋に
干すだけでも効果が
期待できます。



習慣

03

温かい飲み物で
乾燥と冷えに勝つ

こまめに温かい飲み物を手にする習慣は
いかがでしょうか。喉の乾燥を防ぐと
同時に体を冷やしにくくし、寒い季節を
心地よく過ごす
助けになります。



6枚目

エビデンス

公的データが示す

今日から続けたい習慣

日光・体温調節と睡眠の関わり



出典：健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会：
健康づくりのための睡眠ガイド 2023
P23（光の環境づくりで大切なこと・温度の環境づくりで大切なこと他）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

睡眠・日光・体温の調節がメンタルヘルスや免疫機能に与える重要性は、公的な健康指針でも示されています。ぬるめのお湯（38～40度）にじっくり浸かることは深部体温の調節を助け、良質な睡眠につながります。
また午前中に10分ほど外を歩くだけでも、日光を浴びる十分な機会になります。

室内環境を整えることの重要性



出典：厚生労働省：令和6年度インフルエンザQ&A
Q10（インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/QA2024.html
出典：政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」
（取材協力：厚生労働省、文責：内閣府政府広報室）
<https://www.gov-online.go.jp/article/200909/entry-8422.html>



手洗いやアルコール消毒と同様に、室内環境を整えることも大切な感染症対策です。適切な室温と湿度（50～60%程度）を保つことは、ウイルスの生存を抑制し、気道粘膜の防御機能を維持するための、科学的根拠に基づいた習慣です。こうした習慣の積み重ねが、心と体を守る土台になります。

コラム：備えるという安心

大切な人との時間が増えるこの季節、気になるのが感染症です。インフルエンザは流行前の備えが大切で、厚生労働省も早めのワクチン接種を推奨しています。

青森では流行が早まる年もあるため、秋のうちに備えておく安心です。ワクチンには重症化を防ぐ効果があり、自分自身だけでなく大切な人を守る手段にもなります。接種に不安がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。
まずは「知ること」から冬への備えを始めてみませんか。

参照：厚生労働省「インフルエンザワクチン（季節性）」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/yobou-sesshu/vaccine/influenza/index.html



※本誌の内容は医学的知見に基づく一般的な情報です。個別の症状や持病については、必ず医師にご相談ください。

FUYOUKAI

7枚目

大切な人への手紙

冬に備えて

あの人と分かち合う

ここまで読んでくださりありがとうございます。あなたが感じた冬への備えを、今度は大切な誰かに手渡してみませんか。大げさな言葉はいりません。



温かいお茶をいれたよ



ゆっくりお風呂に浸かってね

乾燥してるから、加湿器を出したよ



こんな何気ないコミュニケーションが、家族や友人の健康を守る力につながります。

知識は自分一人で抱えるよりも、誰かに伝え、分かち合うことでより深く身につきます。冬への備えというぬくもりも、人と分け合うことでより確かなものへと育っていきます。

この季刊誌を一通の手紙に

あなたの大切な人が、この冬も笑顔で過ごせますように。
そのきっかけとなる「手紙」を、あなたの言葉で大切な人へ届けてください。

8枚目

地域医療連携室のご紹介

こんな時は

お気軽にご相談ください

「退院後の生活が心配」「かかりつけの病院からの転院について相談したい」
「どの医療機関に相談すればいいかわからない」そんな悩みを一人で抱え込んでいませんか。
そんな時は、地域医療連携室にご相談ください。

地域医療連携室とは？

一般的に病院と地域の医療・福祉機関をつなぎ、患者さんが適切な医療や支援をスムーズに受けられるよう段取りすることで、地域の中で安心して暮らし続けられるよう、必要なつながりをお手伝いする部署です。

病院や施設によっては、それに準ずる部署として地域連携室、医療連携科、患者支援室、連携センター等の名称で設置している場合があります。

例えば、次のようなときにご利用いただけます



転院・入院に関して、どこに相談したら良いかわからない…



退院後の在宅療養や介護サービスについて知りたい



他の医療機関や専門機関への紹介・連絡を希望したい



地域の介護・福祉サービスの使い方がわからない…

どんな小さなことでも遠慮なく、地域医療連携室にご相談ください。
専門のスタッフが話を丁寧に伺い、必要に応じて医師・看護師・リハビリスタッフはもちろん、地域包括支援センターや介護事業所とも連携しながら皆さまの暮らしの継続と一緒に考えていきます。
一人で抱え込まず頼っていい場所として、どうぞ思い出してください。

スタッフからの
メッセージ



「どこに相談すればいいかわからなくて…」

そう言って来られる方が多くいらっしゃいます。
でも、それで正解なんです。
分からないことがあるからこそ、私たちがいます。
私たちと一緒に話して、整理していきましょう。

地域医療連携室は、医療機関同士の紹介・受診のご相談にも対応しています。
ご自身やご家族がかかっている他の医療機関との連絡調整についても、
お気軽にご相談いただけます。

FUYOUKAI

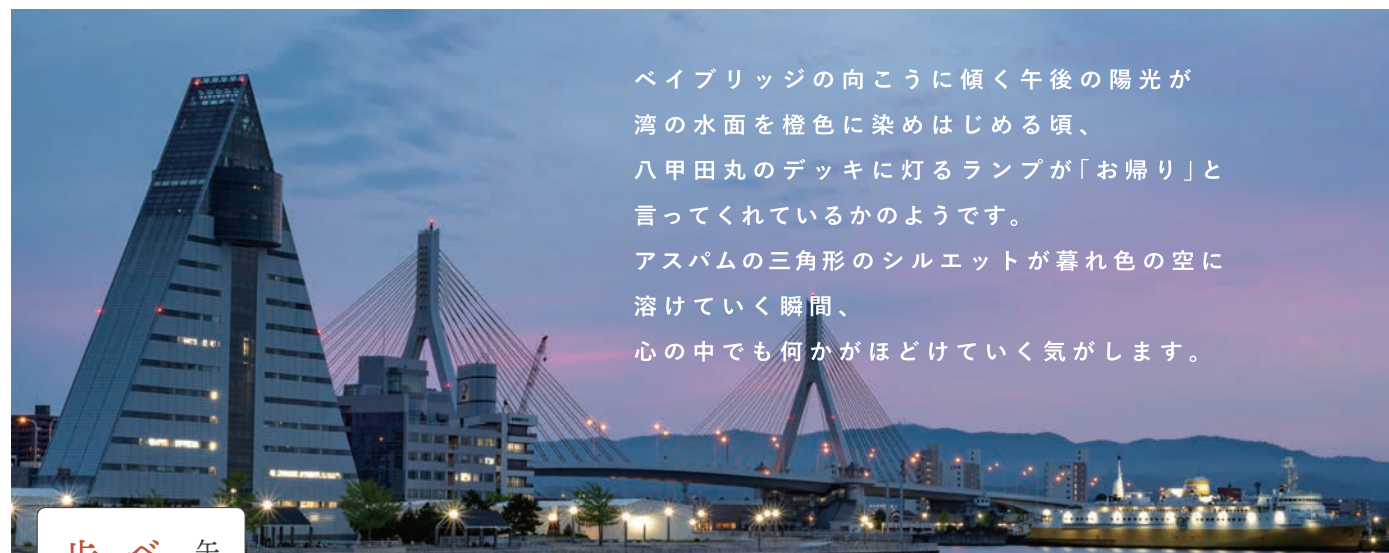
9枚目

歩いて整える、青森の秋

歩いてみませんか？

青森
ウォーター
フロント

足の裏から伝わる石畳の冷たさに、
秋の深まりを感じる10月の青森。
ウォーターフロントへ続く道を歩いていると、
陸奥湾から運ばれてくる潮の香りが、ふと鼻をかすめます。
乾いた空気の中に、わずかに塩気を
帯びたその匂いは、ここが海の町であることを
やさしく思い出させてくれます。



歩
い
て
み
よ
う

ベ
イ
ブ
リ
ッ
ジ
沿
い
を

午後
の
陽
光
が
海
面
を
照
ら
す
う
ち
に

日没が早まるにつれ、私たちの心は知らず知らずのうちに、かげりを帯びはじめます。
これは意志の弱さではなく、日照時間の短縮がセロトニンの働きに影響すると考えられている生理学的な現象です。

**だからこそ、午後の陽光が海面を照らすうちにベイブリッジ沿いを歩き、
光を浴び体を動かすことが、セロトニンの分泌を助け、夜の深い眠りに
つながります。**

陸奥湾から運ばれる潮の香り、波打ち際の砂を踏む感触、澄んだ空気の冷たさを
吸い込む深い呼吸は、

**副交感神経を優位にし、寒暖差で負荷をかけやすい自律神経のバランスを
整える手助けをしてくれます。**

初雪の便りが届くまでの短い青森の秋。
週末にぜひ一度、青森ウォーターフロントのあたりを歩いてみてください。
その一歩が、心と体を冬に向けて整えてくれます。
週末は誰かを誘って歩いてみてください。『ちょっと散歩行かない？』
その一言が、あなたと大切な人の冬支度になります。

Memo

あなたと
あなたの大切な人の
ための冬支度

10枚目

インスタ
でつな
がる



教えてください

あなたの
「冬支度」習慣



冬を健やかに過ごすために、みなさんが大切にしている習慣を募集

しています。

お気に入りの入浴剤、寝る前の読書、心温まるスープ。

Instagramを通じて寄せられたみなさんの声は、きっと誰かが冬を

健やかに過ごすヒントになります。

アカウントのフォローをお願いします！

Share!



当法人のアカウントでは、季刊誌の内容を深掘りした
「お役立ちコンテンツ」を発信中です。

フォローして、冬を乗り切る知恵を共有しませんか？
左記のQRコードから簡単にフォローしていただけます。

読者アンケート実施中！

FUYOU秋号はいかがでしたか？

ご意見、ご感想、次号で取り上げてほしいテーマなど、
ぜひ教えてください。

アンケートは右記のQRコードを読み込んでいただくか、
Instagramアカウントのハイライト「読者アンケート」から
簡単にお答えいただけます。

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で
生活のなかでちょっと役に立つ粗品をプレゼントいたします。

※アンケート対象者は季刊誌 FUYOU の読者様（当法人施設の利用有無を問いません）

※当法人への誘因を含むものではありません。

※粗品の数には限りがございます。予め抽選となることをご了承ください。



or



手紙をつくる、ということ

役立つ情報を発信したい。という想いとは裏腹に、実際にそれを季刊誌で実現しようとする、非常に難しいなと感じます。いくら伝えたいことを書き並べても、読み終わってページが閉じられるだけです。今号を作りながら、私たちが考え続けたのは「この季刊誌 FUYOU を読んだあと、誰かに、何かを伝えたいかな」ということでした。

チェックリストの項目ひとつひとつや、「加湿器を出したよ」「お茶を淹れたよ」という手渡しの言葉たち。そういう小さな行動をひとつひとつ積み重ねることが、あなたとあなたの大切な人の健康を守る力になると信じています。



法人理念

いつも素直に 感謝のところで 一人ひとりに寄り添います。

📄 次回予告 テーマは「白く染まる。それでも、ここで生きる 冬。」(仮題)

✉ 本誌に関するお問い合わせ

医療法人芙蓉会 広報企画課

TEL: 017-764-1815

Email: kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp

Instagram: @fuyou_magazine

アンケート



季刊誌 Instagram



法人HP



採用Instagram

