

寒い季節を乗り切る冷え対策

～冷えは万病のもと！この冬はしっかり温活♪～

1. 冷えは万病のもと

現代人の平熱はこの50年で約1°C低下したと言われているそうです。冷えなんて…と思われがちですが、実は万病のもと。

体温が1°C下がると代謝が10~20%悪くなり免疫力は30%も低下します。免疫力が下がれば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。

また、代謝が落ちると肥満やむくみ、便秘等にも繋がります。身体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう。

冷えが引き起こす不調

- 頭髪 抜け毛、白髪、薄毛
- 肌 くすみ、のぼせ、しわ、シミ、クマ
- 歯/口 歯周病、歯肉の変色や委縮、腫れ
- こころ イライラ、不眠、不安感
- 目 ドライアイ、疲れ目、かすみ
- その他 肩こり、腰痛、頭痛、関節痛、めまい、便秘

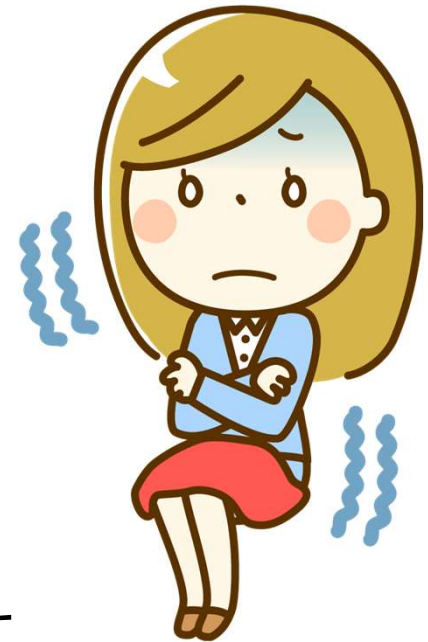


2. 冷えの原因・なぜ女性に多い？

冷え性を招く原因は様々ですが、最近は特に**ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないこと**や、**熱を作る筋肉量が少ないこと**のほか、**きつい下着や靴下・靴による血行不良**が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

なぜ男性より女性に冷え性が多い？

女性は男性と比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、**脂肪は一度冷えると温まりにくい性質**があるため、男性に比べて冷え性になる人が多いのです。



3. 上手に身体を温めるコツ

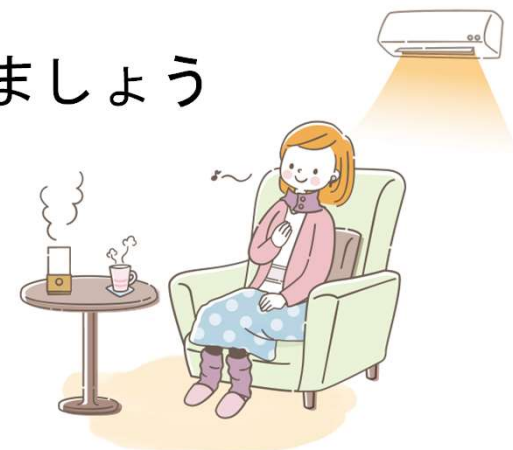
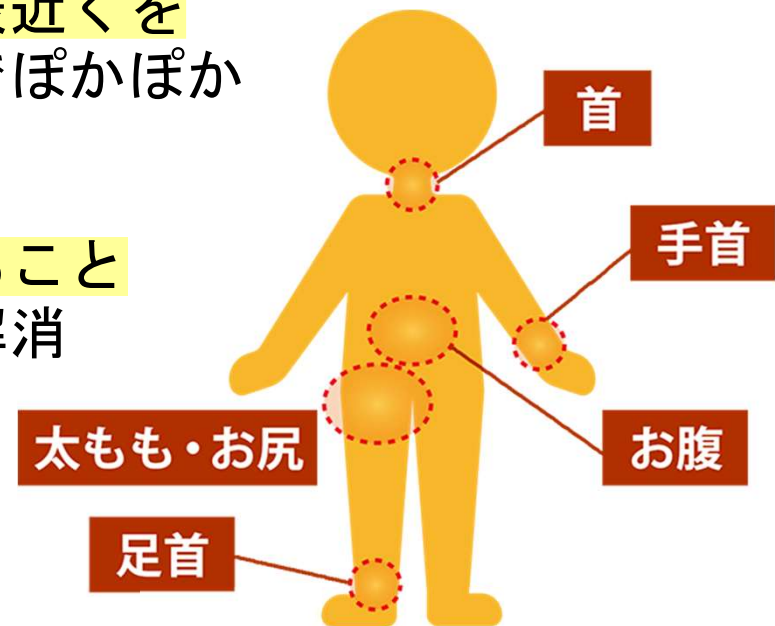
効率が良い温めポイントを知って上手に体温をアップしましょう♪

首・足首 … 首とつくところには、動脈が体表近くを
手首 通っている為、少し温めるだけでぽかぽか
感を得られます

お腹 … お腹を温めることは臓器を温めること
であり、胃腸が温まって便秘の解消
にもつながります

太もも … 下半身は大きな筋肉があるため
お尻 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
ストレッチや軽い運動をして凝りをほぐしましょう

身体を温めるために、マフラー・レッグウォーマー
五本指ソックス・腹巻・肌着・スパッツ・カイロ等の
アイテムを取り入れるのも良いですね♪



3. 上手に身体を温めるコツ②

◎筋肉をつけて内側から温める

体から発生する熱の約60%が筋肉で作られます。中でも太腿の筋肉は、筋肉量が体の中で一番多く、太腿の筋トレが熱を作るうえで最も効率的です。普段から体を動かし筋肉をつけるようにしましょう。

◎「ながらスクワット」なら続けやすい！◎

テレビを見ながら、歯磨きをしながら。すぐ身体を温めることが出来るので続けやすく、まめに筋肉を動かすことが冷え性の改善にも有効です。

もも上げ運動

① 足をそろえてまっすぐ立ちます。

② 背筋をまっすぐ伸ばしたまま、上半身が前に倒れないよう、片足ずつ太ももを引き上げます（ふらつく方は、片手を壁などにつけ、軽く体を支えてもOK）。

③ ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

①～③を5～10回繰り返して1セットとし、途中休憩を入れながら両足5セット行います。



スクワット

① 両足を肩幅よりやや広げて立ちます。

② 両手を頭の後ろで組みます。背筋を伸ばして、ちょうど椅子に腰掛けるようなイメージで、息を吸いながらお尻をゆっくりと突き出し、ひざを曲げていきます。

③ 息を吐きながらひざをゆっくりと伸ばして、元の姿勢に戻していきます。



3. 上手に身体を温めるコツ③

◎ゆっくり入浴、一日一汗

汗が出ると体温が1℃上がり、免疫力が5～6倍になると言われています。38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり内部が温まっていないことが多く、急激に血圧を上昇させるので避けましょう！

入浴剤を使って効果をさらに高めることも効果的です。いろいろな種類がありますが、中でも無機塩類系と炭酸ガス系の入浴剤が冷え性（冷え症）の緩和におすすめです。

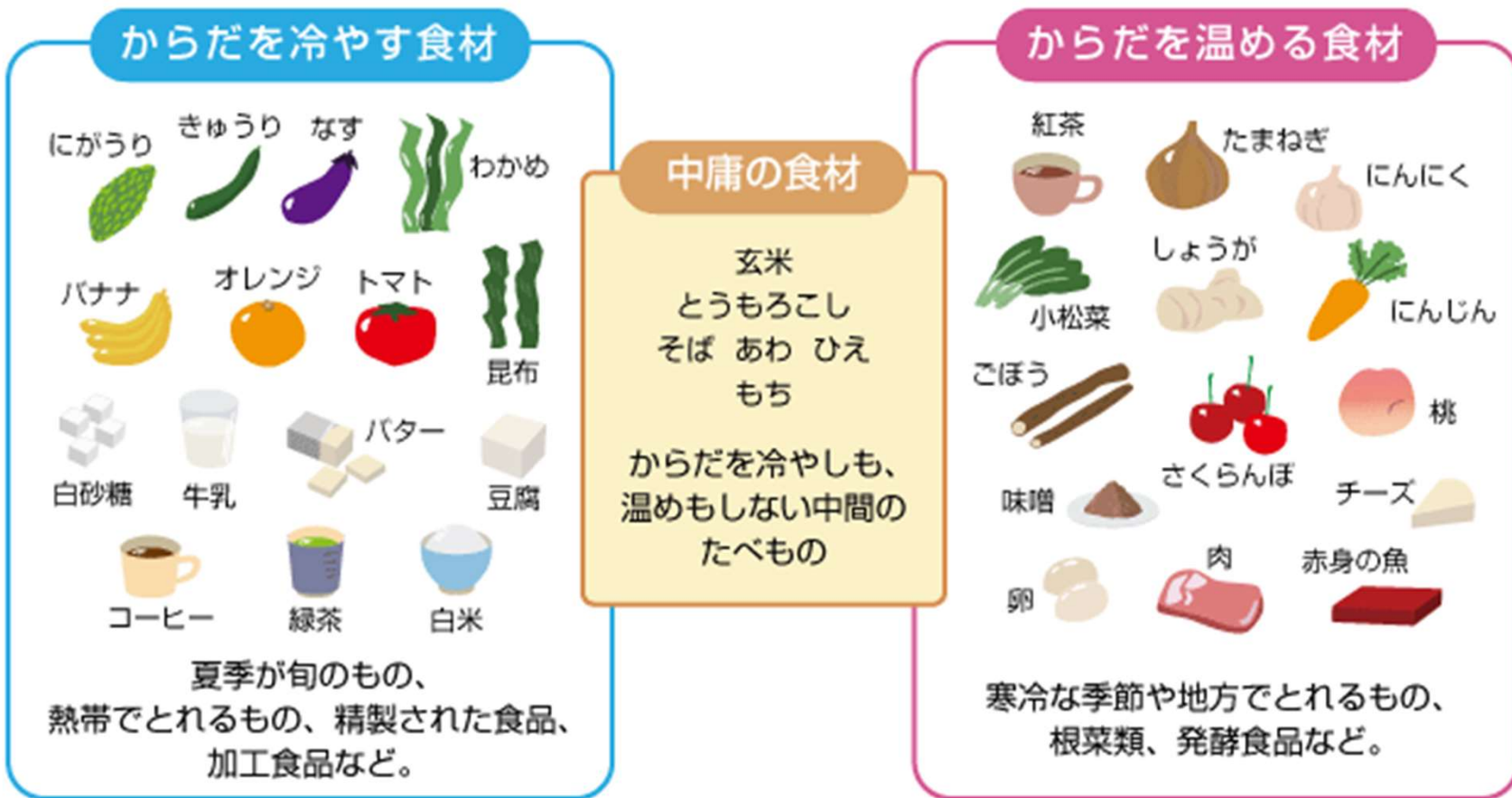
◎お風呂上りも一工夫！マッサージで血行促進！

「お風呂から上がったばかりなのに、足が冷えてしまう」
「入浴後のポカポカ感がもっと続くようにしたい」という方は、お風呂上がりの足マッサージがおすすめです。

ツボがたくさんある足裏やふくらはぎをほぐすことで血行が良くなり、入浴後のポカポカ感の持続につながります。



4. 身体をあたたためる食事の工夫



栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシヤモやアボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

4. 身体をあたためる食事の工夫②

◎朝食を抜かずにしっかりととりましょう

体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。

そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなってしまうのです。この時、できるだけタンパク質もとるように意識して食べるようにしましょう！



◎起床時に白湯を飲みましょう

起床時は体温が最も低く、また1日の中で最も水分が失われています。体が水分を吸収しやすい起床時に白湯を飲むことで内側から体を温めることができます。

白湯は胃に負担がかからないよう、少し冷ましてから飲むようにしましょう。



5. まとめ

身体の冷えは放っておくと免疫力が低下し病気になりやすくなったり、さまざまな不調が起こりやすくなります。
出来ることに取り組み、身体の芯から温められるように工夫しましょう！

次回

12月22日(木) 18:30~19:00

よろしくお願いたします

