

寒い季節を乗り越えよう



冷え性を招く原因は様々ですが、最近ではストレスや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などが挙げられます

肩こり、腰痛、頭痛

肌荒れ、だるさ



便秘、下痢

イライラ、不眠

月経痛、月経不順

★冷え対策をして免疫を上げよう！

☆適度な運動

体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。

簡単なストレッチ、積極的に会談を利用する、近所にできるだけ徒歩で行く



NG



☆ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体が冷えてしまいます

十分な睡眠と休息の時間を確保する

☆身体を温める

・38~40℃くらいのぬるめのお湯に入浴することで体を温めることができます。

入浴後は湯冷めしないように速やかに衣類を着ましょう。

・寒さが厳しい季節には、生姜、ねぎ、にんじん、ごぼう、小松菜、れんこんなどの冬が旬の食べ物を食べて体を内側から温めましょう。発酵食品である味噌汁に、根菜を入れた温かいスープなどもおすすめです。

・温かいアイテムを取り入れよう

マフラー、レッグウォーマー：「首」とつくところには動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます

腹巻…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



参考：全国健康保険協会ホームページ

保健センターからだの支援室

2023年1月