



～免疫力とリラックスを～

一年の中で最も寒い2月。寒さの中、つい体に力が入って肩をすぼめてしまいます。

「冷え性」は女性に多いというイメージがありますが、最近では男性の冷え性も多く、また自分では気づかない「かくれ冷え性」というものもあるそうです。

冷え性の原因はさまざまで、冷房による自律神経の乱れ・足の機能低下・抹消血液の不良など。冷え性を放っておくと、頭痛や肩こりが悪化したり、風邪をひきやすくなったり、疲労が貯まったり…身体に悪影響が起こります。

〈対策4原則〉

- ① お腹を冷やさない。② お風呂でしっかりあたたまる。③ 筋肉をつける。④ 体をあたためる食べ物をとる。

当たり前のことかもしれませんが、育児に追われていると自分のことは後回しになりがち。少しでも自分のことを大事にする時間を上手にみつけて！

- ① 体の中心部を冷やさないようにする。  
下腹部にうっ血が起こって血流量が増加すると体全体に血液が回りにくくなって、その結果、手足の冷えを感じます。



- ② お風呂  
ぬるめのお湯（38℃くらい）でゆっくりと。熱いお湯は体の表面部分しか温めないで湯冷めします。  
入浴前、入浴後のストレッチも血流UP。



- ③ 筋力↑  
体の熱を産生させる筋肉。背中の筋肉は大きいので熱の発生が大きい。ふくらはぎの筋肉や足指を動かすのも効果的。続けることが筋肉増加のカギ。

- ④ 体を温めるもの  
かぼちゃ・人参・ごぼう・玉ねぎなどの根菜類。冬が旬の野菜。また、黒砂糖・全粒粉パン・玄米など。  
紅茶・ほうじ茶・生姜湯。



カイロや湯たんぽ、ホットカーペットを使用するときは\*低温やけどに注意しましょう。お子さんが使用中に放置することは危険です。

\*低温やけど：通常ではやけどしない温度で起こる熱傷のこと。低温熱源に長時間肌が触れることで起こります。

