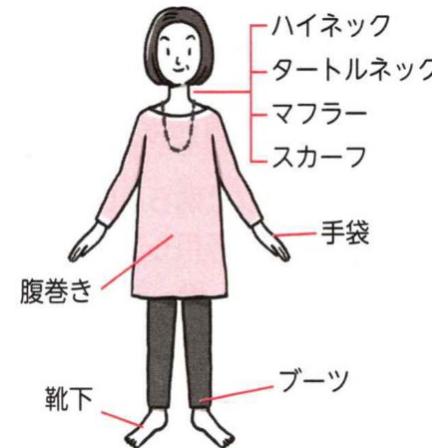


# 自分でできる体の冷え対策 ~外側から~

## 首回り、足元、おなか回りを温める

首や足首は皮下脂肪が少なく、皮膚のすぐ下を動脈が通っているので、外から温めると、効率よく血流を促せます。また、胃腸の動きが悪いと消化・吸収による熱を生み出せなくなるので、おなかを冷やさないことが大切です。

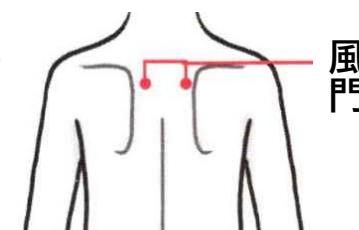
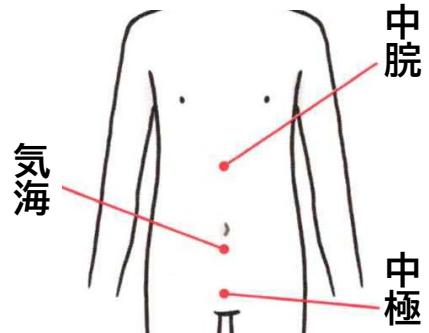


## カイロで温める

温めると効果的なツボです。

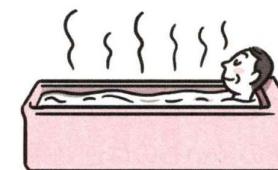
- ・胃腸虚弱→「中脘」
- ・頻尿→「中極」
- ・新陳代謝低下→「風門」
- ・元気を補う→「気海」

ポイントを外さなければ、カイロ(貼るタイプ)はミニサイズで十分です。低温やけどには注意しましょう。



## 入浴

38~40°Cくらいの湯に10~15分間ゆっくり浸かります。上がるときにぬるめのお湯を足先にかけると熱が逃げていきません。熱めのお湯とぬるめのお湯を交互に体にかけると自律神経が鍛えられます。



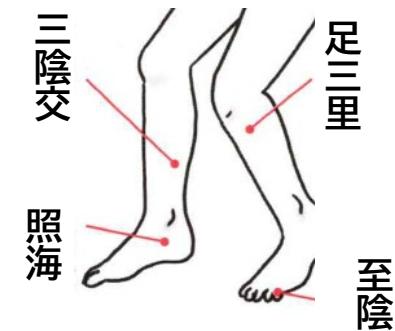
## 足湯

足裏には内臓の臓器に対するツボがあるので、足を温めると熱が体の隅々まで行き渡り、血行や内臓の調子がよくなります。冬に寝つきが悪くなる人は寝る前に足湯をするとよいでしょう。



## ツボ押し

冷えに効く代表的なツボです。ツボを押すときは3段階くらいで徐々に力を強くして、5秒間くらい「痛いけれど気持ちがいい」程度の力で押します。その後、再び3段階くらいで力を抜いてジワーッと離します。これを5回繰り返します。



# 自分でできる体の冷え対策 ~内側から~



## 体を温める食材や料理を食べる

体を温める性質の食材を積極的にとりましょう。また、鍋料理などの温かい料理で物理的に胃腸を温めるのも有効です。

## たんぱく質を毎食とる

筋肉が少ないと熱を生み出しへくなるので、筋肉のもととなるたんぱく質を毎食とりましょう。

## 規則正しい生活リズムにする

食事や睡眠のリズムが乱れると自律神経も乱れます。仕事の都合などで時間がずれるのは仕方ありませんが、こまめにリセットすることが大切です。

## 朝食をきちんととる

体内の熱は食べ物から作られます。特に朝食べると熱生産が高まるので朝食は抜かないこと。



## 運動を習慣にする

冬は激しい運動でなく、軽く汗をかく程度が適しています。ウォーキングやプールでの歩行がおすすめです。

## 体を温める食材

- ・にんにく
- ・生姜
- ・ねぎ
- ・にら
- ・山椒
- ・唐辛子
- ・青じそ
- ・かぼちゃ
- ・なつめ
- ・あんず
- ・くるみ
- ・シナモン
- ・黒砂糖 など

## 「寒いから風邪をひくは」はホント？

とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。風邪の原因是ウイルスや細菌。これらの病原が私たちの体に入ってきた時、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれます。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをした時、病原を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原が体にたくさん入るが、線毛の動きは弱くなるのです。空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れないようにしましょう。