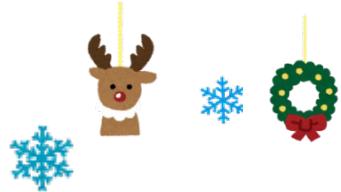




# 冬のこり対策



## 自律神経の体温調節の働き

冬に寒さを感じると…

末梢血管を収縮させて血流を抑え、体内の熱が逃げるのを防ぐ。

エネルギーを使って筋肉を収縮させ、熱を産み出す。



体が冬の環境に慣れる  
寒冷順化が働く



## 冬のこり 冷え

寒さで皮膚表面の末梢血管が収縮すると、血流が悪くなり、肩や首、背中、頭などの筋肉が硬くなる。筋肉量の少ない人では十分に熱を生み出せず、体がますます硬くなる。



## 冬のこり 冬バテ

体が冬の環境になれる寒冷順化がうまくいかなかったり、寒暖差が大きいために自律神経が乱れ、冬バテ(肩や首などのこり、緊張性頭痛、倦怠感)になる。

# 自律神経の亂れを整え、冬バテを防ぐ手助けをする

生活習慣を整え、自律神経に適度な刺激を与えて自律神経の働きを助けましょう。

## リラックスして自律神経を整える

マイペースで行いましょう♪



### 耳のストレッチ

1



親指と人さし指で耳たぶを軽くつまみ、上・下・横の順に5秒間ずつ引っ張る。

2



耳を軽く引っ張りながらゆっくり5回後ろ回しをする。

3



耳たぶを上下に畳むように折り曲げて5秒間保つ。

4



手のひらで耳を温めるように覆い、ゆっくり5回後ろ回しをする。

### 呼吸法

1



肩の力を抜いて椅子に深く腰掛け、おなかが膨らむのを感じながら、鼻から息を吸う。  
吸い切ったら息を1秒間止める。

2



おなかがへこむのを感じながら、口から細く長く息を吐く。  
1・2を数回繰り返す。

# 規則正しい生活スタイルが大切

ふだんよりも外出の機会が増えたり、飲酒や夜ふかしの機会が増える年末年始は、自律神経も乱れやすく冬バテが起こりやすくなります。「睡眠」「食事」「運動」のいずれか1つでも自分なりのルールを決め、生活スタイルを保つように努めましょう。

## 体を冷やさないようにする

### お風呂上がりのぬるま湯シャワー

体が入浴で十分温まったら、膝下に35℃程度のぬるま湯をかける。ふくらはぎの血管の収縮する力が鍛えられ、血流が増加し、脚のむくみ予防にもなる。



### 血流の多い血管を温める

太い血管の通り道である首回りや、血管が皮膚の下の浅いところを通っている手首や足首などを、衣類の工夫でしっかり温める。

### 血管を刺激して冷え性対策を行う

### 手のひら、足の裏を温める

手のひらや足の裏を手袋や靴下で覆い、血管を温めて血流を良くし、体全体を素早く温める。



※手のひらや足の裏の血管は、熱のやり取りに特化しており、寒さや暑さ感知すると素早く収縮したり拡張したりするため、温めることは効果的。

## 自律神経の過保護は禁物

厚手の靴下を履いているのに足先が冷えるのは、温かくなりすぎ逆に血管が広がり、体を冷やそうとする力が働くためです。また、暖房の効いた寒暖差が小さい環境に体が慣れ過ぎると、自律神経の体温調節機能が、“サボリ”始めます。時には外気に当たり、ある程度の寒暖差による刺激を与えることも大切です。