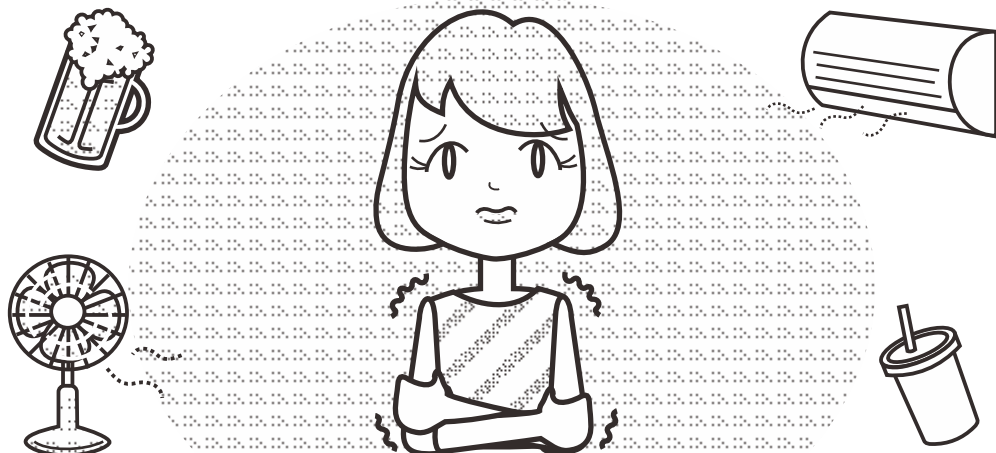


夏こそ大切！

冷え対策



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

冷え性とは？

冷え性は「普通の人々が寒さを感じないくらいの温度で手足や下半身など体の一部や全身が冷えてつらい状態」とされています。



冷え性と低体温は違う

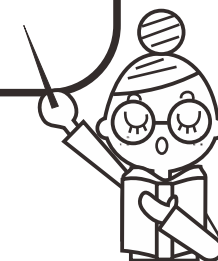
一般的に体温を測って36度未満の人を「低体温」と呼ぶことがありますが、冷え性は「体温が何度以下」という考え方ではありません。

気温が低いからなるのではない

秋や冬の寒い季節になったから冷え性になるのではなく、日々の生活習慣の影響が関係しています。

冬のつらい冷え性は、夏の過ごし方が影響します

夏の間での過ごし方を見直して対策をたてましょう。



知らないうちに
冷えている

夏冷え対策

●夏冷え対策●

夏冷えの原因

- ・冷房…屋外と屋内の温度差
汗をかいた後、冷房で体を冷やす
- ・冷たいものの摂りすぎ
- ・シャワーだけで済ませる
- ・運動不足
- ・ストレス など

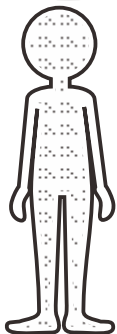


手足が冷えていても自覚がなかったり、手足が温かくても体の中心が冷えている場合があります。特に高齢の方では動脈硬化が進んで、血行が悪化し、冷えが起こることもあるようです。

冷えやすい環境に負けないためには

体を冷やさない

体を温める



血行を良くすることが大切

冷えやすい環境に負けない工夫をしましょう。
3ページから具体的に夏冷え対策をご紹介します。

『食事』

…エネルギーを得て体を温める…

夏は暑さで食欲が落ち、熱を作るためのエネルギーが不足しがち

消化吸収の良いたんぱく質が豊富で体を温める
食事がおすすです。

■良質のたんぱく質：熱を作るエネルギーになります

大豆食品、卵、肉、魚、牛乳など消化の良いたんぱく質を摂りましょう。



■ビタミンE：血液の流れが良くなります

植物油、落花生、ウナギ、タラコ、大豆、玄米、などに多く含まれます。油と一緒に摂ると吸収が良くなります。



■鉄：血液の材料になります

レバー、イワシ、ホウレンソウ、豆腐などに多く含まれます。



■体を温める食べ物

- ・肉…羊肉、鶏肉、レバー
- ・野菜…にら、たまねぎ、かぼちゃ、レンコン、ごぼう、しょうが
- ・果物…あんず、りんご、くるみ
- ・調味料…黒砂糖、とうがらし



■体を温める飲み物

紅茶、ほうじ茶、プーアル茶、ルイボスティなどが効果的です。





『運動』…血行を良くする…

暑いからと体を動かさないと、血行が悪くなる

脚の筋肉の働きが良くなれば、血液やリンパの流れも良くなり、足先の冷えやむくみなどが解消できます。

■普段の生活では、なるべく体を動かす意識を

- ・通勤や買い物などでも意識的に歩く時間を作る
- ・階段を上る時には、一段飛ばしをする
- ・普段のペースより早く歩いてみる
- ・歩く時はかかとから入り、足の付け根を意識して足を運ぶ
など、よく体を動かすように心がけてみましょう。

■筋肉をつける「パワーウォーキング」

呼吸はリズムよく
「ススーハッハー」
腹式呼吸も組み合わせて

ポールを持って歩く、
ノルディックウォーキング
もおすすめ

- ・1日30分が目安
- ・ウォーキングの前後は呼吸を楽にして、ストレッチを忘れずに行う



■忙しくて時間がない方は…

- ・30分に1回、ぐーっと脚を伸ばす
…自律神経を刺激する効果があります
- ・かかとを上げたり、下ろしたりする
…足の血行が良くなります

…4…



『入浴』

…お風呂でリラックス…
…自律神経の働きを整える…

■ぬるめのお湯にゆっくりつかる

温度：38～40度のぬるめのお湯
時間：20～30分ゆっくりつかる

血行が良くなるとともに副交感神経が優位になり、心身の緊張がほぐれてリラックスできます。

■湯船から出たら、手足に冷水をかける

血管が収縮して、温まった血液を閉じ込めます。



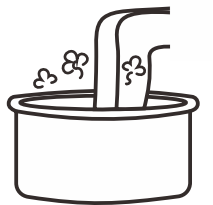
■薬草湯や入浴剤を使う

血行を促進する入浴剤を使ったり、好きな香りの入浴剤でリフレッシュしましょう。

■「足湯」

上半身は薄着で、深めのバケツに42～43度ぐらいのお湯をたっぷり入れ、15分～30分程、足をつけます。

お湯が冷めてきたら、お湯を足しましょう。足湯が終わったら、温まっているうちに布団に入りましょう。

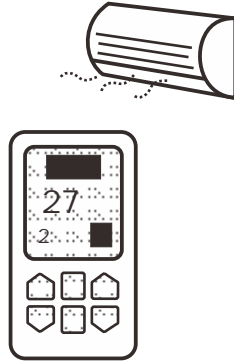


…5…

☆『睡眠不足対策』

睡眠不足が続くと疲れがとれにくくなり、体温の調節がうまくできなくなります。

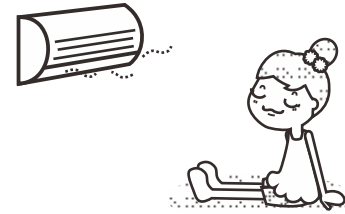
- 就寝時、冷房はタイマーをかける
…一晩中の冷房は良くないのでタイマーを活用しましょう。設定温度は27~28度が良いでしょう。また、寝る前に冷房を使い、寝室を冷やしておく良いでしょう。
- 寝る前に軽い運動をする
…適度な疲労感が快い睡眠を誘います。
- 布団はこまめに干して湿気をとる
- 頭寒足熱は安眠の基本、水枕などを使う
…全身を冷やさなくても、頭が冷えるとそれだけで、涼しく感じます。



『冷房対策』

冷房は体の表面だけでなく、内臓にまで冷えを作るので実際には思ったより体が冷えています。

- エアコンの風向きを上向きにする
- 扇風機を使い、空気を循環させる
- 外気と室内の温度差を縮める
- 衣類の調節
…カーディガンやひざかけを用意しましょう。首にスカーフを巻いたり、足首をカバーする靴下やハイソックスなどを履くと、より効果的に体を温めることができます。

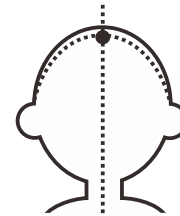


…6…

…冷えに効くツボ…

ツボを押した指を離す時がポイントです。押す時は、指の腹でゆっくり押し、じーんとした感じを味わい、そのあとに指をゆっくり離します。その時に、じわーっと感じたら、効いている証拠です。

■百会(ひゃくえ)



眉間から頭に沿ってまっすぐ伸ばした線と、左右の耳から頭頂を通して結ぶ線の交わった部分です。ストレスによる緊張をほぐす効果もあります。

■少海(しょうかい)



ひじを直角に曲げた時に、ひじの内側に横ジワができます。このシワの小指側にあります。頭痛やめまい、耳鳴りにも効果があります。左右それぞれ5~6回を1セット行いましょう。

■三陰交(さんいんこう)



内側のくるぶしの一番高い位置から指4本分上の場所にあります。ここをマッサージをする他、レッグウォーマーで温めたり、火を使わないお灸などを利用して良いでしょう。生理不順や生理痛にもおすすめです。

…7…