

冬の寒さ対策



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



かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 12月号

冬の寒さに負けないために

冬は気温が低いので体の代謝や血流が悪くなってしまい、体が冷えやすい状態になります。冷えは体のさまざまなところに不調を及ぼします。

皮膚の乾燥

冬の気候は水分量が少ないうえ、暖房などで更に空気が乾燥し、皮膚の水分が蒸発しやすくなります。寒さで皮膚の血流も悪くなり、新陳代謝も低下しているため、乾燥による皮膚トラブルを招きます。

風邪・感染症にかかりやすい

体温が下がると免疫力も低下します。また、空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜も乾きがちになります。そのため、ウイルスに対する免疫力が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなります。

肩こり

寒さや運動不足により、筋肉が縮んで硬くなります。血流が悪くなり、肩こり・筋肉のこりが起きやすくなります。

太りやすくなる

冬は、体温維持のために多くのカロリーを消費することもあり、食欲も旺盛になります。しかし、寒い日は運動量も減りがちです。食欲にまかせて食べていると、運動量以上のカロリー摂取になってしまいます。

さまざまな不調を及ぼす『冷え』を
解消するポイントを次ページからご紹介します。

…体を温める方法…

○体を温める食べ物を摂る○

寒い地方や時期に収穫される食材は、体を温めると言われています。積極的に摂りましょう。

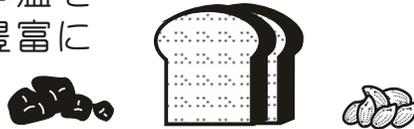
■かぼちゃ・にんじん・ごぼう・たまねぎ・りんご・ぶどう

根菜類、赤や黒などの暖色の野菜や果物がおすすです。



■黒砂糖・全粒粉パン・玄米

“茶色の食材が体を温める”と言われており、普通のパンや米、砂糖よりも体温を上げるビタミン・ミネラルが豊富に含まれます。



■生姜・香辛料

料理に使うのはもちろん、お湯で割って飲んだり紅茶に入れるのも良いでしょう。



偏った食生活では、体温の低下や血流が悪くなります。体を温める食べ物を摂り、更に栄養のバランスが良いきちんとした食事を心がけましょう。



○体を温める飲料○

空気が乾燥する冬は体も乾きがちです。体を温めながら水分補給をしましょう。

■紅茶・中国茶・ほうじ茶

発酵させたお茶は体を温めます。色で見分けられ、茶色のものは発酵しています。寝る前に飲むと体を温めて、眠りにつきやすくなります。

他にも

- ・タンポポ茶・ゴボウ茶
- ・ココアなど

※麦茶は麦を焙煎したものなのでこの中には入りません。



～生姜紅茶で体の中から温まろう～



体温が下がっている朝や寒くて寝付けない夜におすすめです。

紅茶1杯に、すりおろした生姜を小さじ1杯と、黒砂糖を入れると体が温まります。



※カフェインに弱い方は注意しましょう。

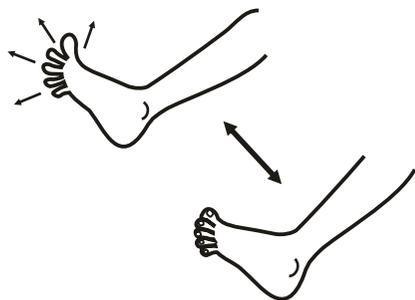


手軽にできる！ストレッチで冷え解消

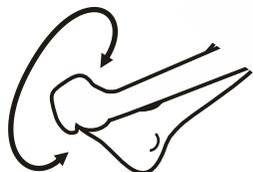
ストレッチを行うと血行が良くなり冷えが和らぎます。冷えやすい足先から温めましょう。

《足先のストレッチ》

①素足になり、足を伸ばして足の指に力を入れて指の間を広げたり、縮めたりを繰り返します。



②親指から小指までを手で握ります。足の指を握った状態で大きくぐるぐる円を描くように回します。

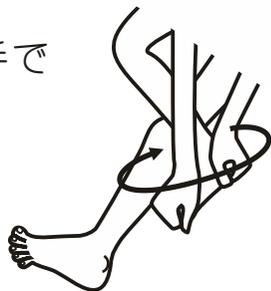


※左右3回行いましょう。

《足首のストレッチ》

①両足を伸ばして座り、片足を曲げて反対の足の膝上にのせます。

②片手で足の指を握り、もう片方の手でかかとを掴んで固定し、足首をぐるぐるとゆっくり回します。



※左右3回行いましょう。

運動で冷え解消

適度な運動は、体の代謝や血行を良くし、冷えにくい体を作ります。

～運動を始める前に～

寒い場所で急に運動を始めると、血管が収縮し血圧が上昇したり、硬くなった筋肉が肉離れなどを起こす危険性があります。

- 室内外の気温差に注意し、部屋や玄関でウォーミングアップを行う
- ストレッチなどで体を温める
- 頭部、首、ひざの後ろなど体温が逃げやすい場所を保温する
- 汗はこまめに拭き、温度調節しやすい服を着る

《手軽にできるウォーキング》

1日のうちで30分歩くことから始めてみましょう。できるだけ毎日同じ時間帯に行くと習慣にしやすいです。ちょっとした心がけをもって歩く時間を増やしましょう。

～歩き方の基本～

- 背筋を伸ばし、まっすぐ前を見る
- 腕は大きめに振り、大きめの歩幅で歩く
- 呼吸は「スッスー(吸う)ハッハー(吐く)」と、テンポ良く行う
- 全身を動かすように意識して、少し急ぎ足気味に歩く



部屋を暖める住まいの工夫

体の内側だけでなく、まわりの環境も暖めて寒さを和らげましょう。

■部屋の湿度を40～60%程度に上げる

湿度が上がると体感温度が上がります。冬は暖房などで湿度が低くなりがちです。体感温度を上げるために、加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す、コップに水を張るなどして湿度を上げましょう。

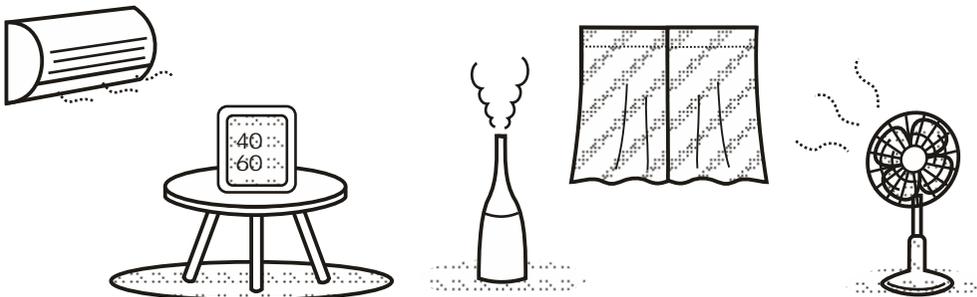
■厚手のカーテンにして室内の熱が逃げるのを防ぐ

日中はカーテンを開けていると、外から差し込む太陽の熱で部屋が暖められますが、日が暮れ始めたらカーテンを閉めて、熱を逃がさないようにしましょう。厚手のカーテンにすると高い断熱効果が期待できます。

■エアコンと扇風機を併用する

暖かい空気は天井にたまりやすいので、直接、風が人に当たらないように扇風機を設置し、空気を循環させましょう。

また、エアコンのフィルターの掃除も月1～2回、忘れずに行っておくと暖房効率は上がります。



寒さ対策グッズ

■スパッツ、ネックウォーマー、レッグウォーマー、腹巻など



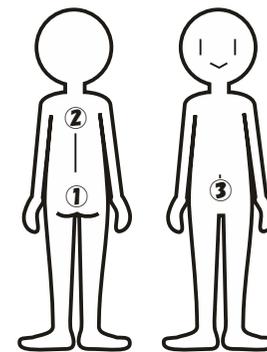
最近では薄くて暖かい肌着もあります。下に重ね着して、寒さ対策をしましょう。

特に、首、手首、足首など、太い血管が皮膚表面に近い部分を温めると、体から熱が逃げにくくなります。カイロを服に貼っておくのもおすすめです。



《カイロを貼るポイント》

- ①腰の下の*仙骨あたり
(※脊椎の下部にある骨)
- ②肩甲骨の間の背骨が出ている部分
- ③おへその下



■湯たんぽ

就寝しようと思っても布団の中が寒いと眠りにつきにくくなります。

寝る前に湯たんぽで布団を暖めておくと、体も温まり快眠へつながります。

