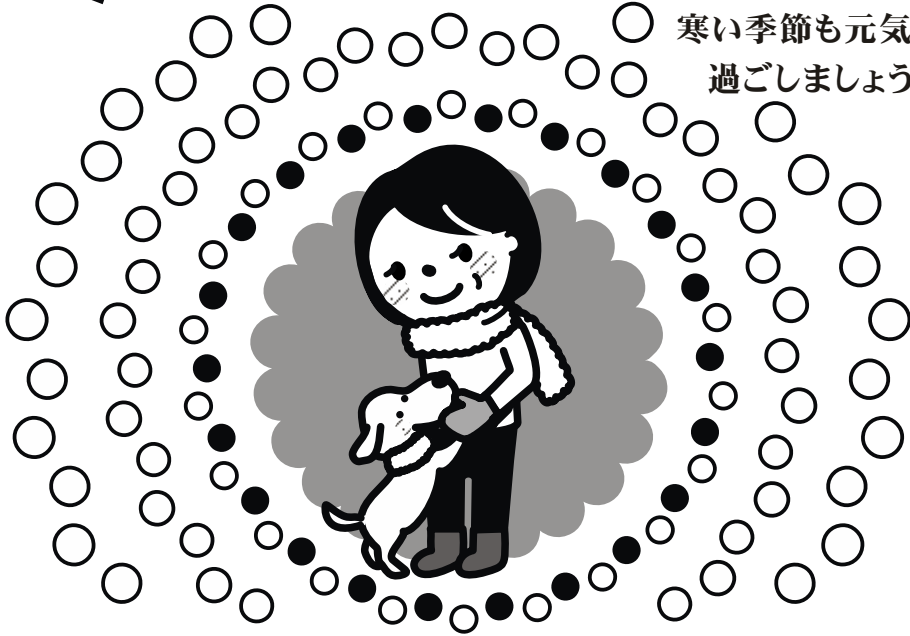


寒さ❄️冷え対策

「冷えは万病の元」
寒い季節も元気に
過ごしましょう



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
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
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 11月号

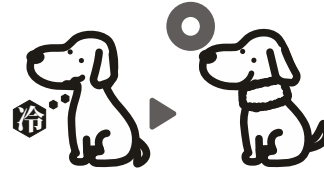
Copyright © 2018かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

寒さ❄️冷え対策 衣服

「体の外から」

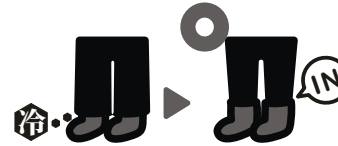
体を冷やさないことは、健康を保つ上でとても大切。
ちょっとしたコツで寒さから身を守りましょう。

首まわりを冷やさない



●マフラーやストールで覆う

冷たさを感じやすい顔や首を、マフラーやマスクで覆うと寒さが和らぎます。



●空気の入りをなくす

ハイネックの服を着たり、手首や足首のすきまをふさぐと、保温効果が高まります。

空気の層をつくる



●重ね着をする

衣服の保温性は、繊維と繊維の間に温かい空気がどれだけあるかで大きく違ってきます。薄い繊維でも重ね着をして空気の層をまとうことで温かくなります。

あったかアイテムをプラス!

就寝時には

●帽子



●レッグウォーマー

●手袋

●ネックウォーマー

●使い捨てカイロ

●防寒靴下

●腹巻

●充電式カイロなど

●防寒靴



●保温性のある下着

※気付かないうちに低温やけどを起すことがあるので注意しましょう

- ・圧迫しない
- ・こまめに場所を変える
- ・少しでも「熱い」と感じたら体から離す
- ・体につけたまま寝ない

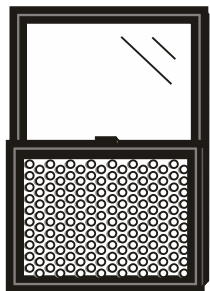
吸湿発熱素材

…汗などの水分を吸収して発熱する繊維
手の平と足の裏は、皮膚から蒸散する水分量が多いので、吸湿発熱素材の手袋や靴下が効果的です

寒い部屋でも工夫をすれば、かなりの温室効果が得られます。できることから試してみませんか。

窓からの冷気を防ぐ

プチプチの面を窓側にして貼り、空気層を作る



- シートやボードを窓ガラスに貼る
断熱シート・アルミシート・
プチプチシート(気泡緩衝材)
発泡スチロールのボード
- 二重窓にする
- すきまテープで窓のすきまをふさぐ

カーテンボックスをつける
カーテンレールを覆い、
すきまをなくす



カーテンリターンをつける
カーテンの両端を覆い、すきまをなくす

カーテンの丈は床につくほどの長さにする



- 日が落ちる前にカーテンや雨戸を閉め、
温かい空気を室内に閉じ込める
- 厚手・遮熱のカーテンをつける

床やすきまからの冷気を防ぐ

ホットカーベットの
上にハーフケットを
かける



コタツがなくても温かい

- 床に敷物を敷く
断熱シート・ジョイントマット・じゅうたん
ホットカーペット・置き畳
- 床暖房にする
- 床まで温まる暖房器具を使う
- 通気口をふさぐ
- すきまテープでドアのすきまをふさぐ
- 保温性のあるルームシューズをはく



寝室が冷え冷えとして寝付けないのはつらいですね。ポカポカと温かく安眠できる環境を整えましょう。

寝具を温かく



温かい空気は上に、
冷たい空気は下に
集まるので、
寒い時は布団より
ベッドがおすすめ。



- 寝る前までに布団乾燥機で温めておく
よく晴れた日は布団を干して早めにしまふ
- シーツを敷き毛布にする
- アルミ断熱シートを敷く
※優れた保温効果がありますが、通気性が
良くないため、こまめに布団を干したり
シーツを洗うなどを心掛け、カビの発生に
気を付けましょう
- 湯たんぽや電気毛布を使う
※低温やけどに気を付けましょう
※電気毛布を一晩中つけていると
体が温まり過ぎて汗をかき、脱水症状を
起こすことがあるため注意が必要です
切タイマーなどで温度調整をしましょう

羽毛布団をより温かく使うには

羽毛は人の体温によって膨らみ、
温かさを保つ性質があるので、直接
体に密着させると保温力が高まります。
羽毛掛け布団を使う時は、体の上に
まず羽毛布団、その上に毛布、
の順が最適です。

GOOD 羽毛布団を体に直接かけると
保温力UP!



湯たんぽのメリット

冷えを感じやすい所をピンポイントで
温められるので効率が良く、エアコンや
ストーブと違って空気を乾燥させない、
優しい温かさが湯たんぽの魅力です。
また、時間とともに自然に温度が
下がるため、スムーズに深い眠りに
つくことができます。

GOOD 腰回りや足元に置けばポカポカ



※電気毛布では体温が
下がりにくく、眠りが
浅くなることがあります

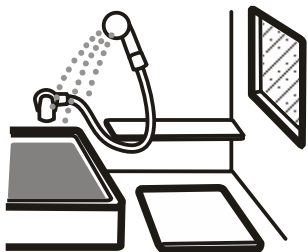
寒さ対策 冷え 入浴

「体の外から」

凍えた体をほぐす、寒い日の入浴。
温度差に気を付けて、効率よく温まりましょう。

バスルームを温かく

※脱衣所もヒーターなどで温めましょう



掛け湯をして、体が湯温に慣れてから浸かりましょう。下から、足先→膝→もも→手先→腕→お腹→心臓の順にかけるとのコツ。

- 冷たい床にはバスマットやすのこを敷く
- 蓋をしないでお湯をためて、湯気で全体を温める
- 窓を二重窓にしたり、浴室用カーテンをつける
- 浴室暖房乾燥機をつける

お湯の温度

冷えきった体でいきなり高温のお湯に浸かるとヒートショックの危険が高まり、長時間の入浴は心臓などに負担が掛かります。
● 体を芯から温めるには
★40℃程度のお湯に10～15分が目安です。

お湯の量

肩を覆うほど多いお湯では心臓を圧迫し、体が温まる前にのぼせてしまうこともあります。
★肩先が出るくらいのお湯で、首回りの冷え対策としてタオルをかける、または熱めのシャワーを首や肩にかけましょう。

「体を芯から温める」2つの入浴法

※入浴の前後にコップ1杯の水を飲んで脱水症状を防ぎましょう

● 半身浴＋腹式呼吸

38℃程度のぬるめのお湯にみぞおちまで浸かる半身浴を約5分間＋「深く吸って深く吐く」腹式呼吸をします。



● 腹式呼吸をプラスすると体のすみずみまで血液が巡り、温まる効果が早く実感できます

※のぼせない程度に行いましょう

※高温反復浴は、高齢の方、心臓の病気や血圧に異常のある方には向いていません

● 高温反復浴

42～43℃程度の熱めのお湯に肩まで浸かる全身浴を約5分間→バスタブから出て汗がひくまで約5分間休憩、を3回繰り返します。

休憩の間に、体や髪を洗うのがおすすめです。

● 発汗が促進され、全身の血行が良くなります

入浴できない時は「足湯」

深い容器に40℃程度のお湯を入れ、くるぶしの上あたりまで浸かるように両足を入れ、10～20分浸かります。



● 足は心臓から一番遠く、最も冷えやすい場所です。足裏から足首までを温めると血行が良くなり全身が温まります。

● お湯が冷めやすいので、高温のお湯を用意してこまめに温度調節をしましょう

寒さ対策 冷え 運動

「体の中から」

筋肉を動かすことで、体の中から熱が生まれます。インドアでもこまめに動いて冷え対策を。

足首回し



両足を伸ばして座り、片方の膝を曲げて、もう一方の足のももの上に足首をのせます。のせた足首を同じ側の手で押さえながら、反対側の手で足先をつかみ、ゆっくりぐるぐる回します。反対側の足も同様に行います。

足全体のストレッチ



両足を伸ばして座り、片方の膝を曲げ、もう一方の足の付け根にかかとをつけます。息を吐きながら上半身をゆっくり前に倒していき、伸ばした足のつま先を同じ側の手でつかみます。伸ばした足の裏に軽い痛みを感じる所でキープ。反対側の足も同様に行います。

ハイニー（もも上げ）



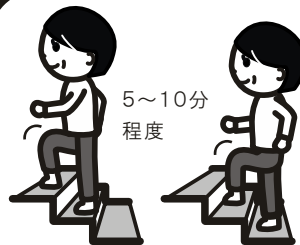
フォームが崩れないように30秒×3セット

腕を前後に大きく振りながら、その場で足踏みします。できるだけももを高く上げましょう。

● 筋カトレニングになる有酸素運動です



ステップアップ



5～10分程度

椅子や台を用意し、膝をしっかり上げて踏み込むように台に上り、片足ずつゆっくりと下りる。次に反対側の足から上り下りする。

● 左右交互にリズムよく「少しキツいかな」と感じる程度に休憩をはさみながら行いましょう

寒さ対策 冷え 食事

「体の中から」

体の中からほっこり温まりたい日は、生姜や根野菜を献立に取り入れましょう。定番のお鍋もいいですね。

体を内側から温める食材を摂る

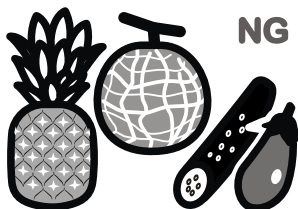


● 体を温める『陽性』の食材

- にんじん、大根(加熱)、かぶ などの根菜類
- 山芋、里芋、さつまいも などの芋類
- 生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ などの香味野菜

東洋医学では、食べ物には体を温める『陽性』のもの、体を冷やす『陰性』のものとされています

体を冷やす食材は控える



NG 体を冷やす『陰性』の食材

- × きゅうり、トマト、なす、ピーマン などの夏野菜
- × マンゴー、パイナップル、メロン などの南国フルーツ
- × 白砂糖、加工食品、アルコール類

Recipe

あったまる レシピ

酒粕入り生姜豚汁



作り方

- 1 こんにゃくは下ゆでし、短冊切りにする。大根、にんじん、じゃがいもはひと口大に切る。ねぎは小口切りにする。生姜はすりおろし、生姜汁は大きじ1をとっておく。
- 2 鍋に油とおろし生姜を熱し、香りが出たら豚肉を加えて炒め、こんにゃく・大根・にんじんを加えて炒める。
- 3 だし汁・酒を加えて10分煮たら、じゃがいも・ねぎ・酒粕を加える。じゃがいもに火が通ったら味噌を溶き入れる。
- 4 器に盛り、白髪ねぎをのせて①の生姜汁1/4量(1人分)ずつを加え、七味唐辛子をふる。

- 材料 4人分
- | | |
|-------------|----------|
| 豚こま切れ肉 100g | だし汁 4カップ |
| こんにゃく 1/2枚 | 酒 大きじ2 |
| 大根 1/8本 | 酒粕 大きじ2 |
| にんじん 1/3本 | 味噌 大きじ3 |
| じゃがいも 小2個 | |
| ねぎ 3/4本 | |
| 生姜 2かけ | 白髪ねぎ 25g |
| 油 大きじ1 | 七味唐辛子 少々 |

寒さ対策 冷え ツボ

「体の中から」

血液の流れをよくするツボを刺激するとじんわりと体の中から温まってきます。

冷えに有効なツボを押す

基本の押し方

気持ち良く感じる強さで押しましょう。強過ぎるのは逆効果です。ゆっくりと3~5秒押し、3~5秒かけてゆっくりと離す、を数回繰り返します。

じんわりと体を温める…手と足のツボ…

こんな『冷え』の症状を改善する6つのツボを紹介します

- ・手足の先端が冷える
- ・全身が冷える
- ・低体温
- ・冷えのぼせ(足先は冷え、頭や顔はのぼせる)

たいしょう 太衝



足の甲の親指と人差し指の骨が交わるころ

めいもん 手の命門



手の平の小指の第2関節の中央

ゆうせん 湧泉



足の指の付け根からかかとまで3等分のところ

足の指を曲げると足裏にできるくぼみ

せいけつ 井穴



手の爪の付け根

足の爪の付け根

さんいんこう 三陰交



足の内側くるぶしから手の指4本分上にあるくぼみ

しいん 至陰



足の小指の爪の付け根の外側

※体調がすぐれない時や、体に異常のある時は、ツボ押しは行わないようにしましょう。