

冷え・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
ameblo.jp/kachidoki-blog



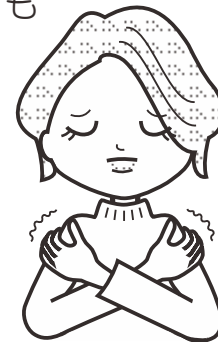
Seedling 2019 12月号

寒い冬を乗り切ろう!

冬は、手先や足先の冷えが辛いという方も多いのでは？

冷えの原因は寒さだけではなく、ストレスや不規則な生活による体内リズムの乱れ、血行不良や筋肉量の低下なども原因になります。

冷えは肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、免疫力の低下などといった症状を引き起こすこともあります。



冷えを改善する生活習慣

体の内側からあたためる

食事を工夫して体を内臓からあたためましょう。また、運動や入浴で血行を良くすることで全身があたたまり、冷えにくい体になります。

外からの冷えをシャットアウト

衣服やあったかアイテムで、外からの冷えを防ぎ、室内をあたたかく保つ工夫をしましょう。

体内リズムを整える

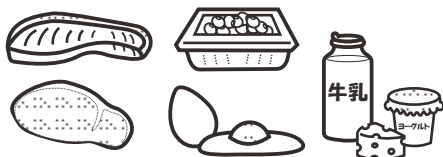
早寝早起き、1日3食の食事など、規則正しい生活をして睡眠を十分にとり、ストレスをためないようにしましょう。

体をあたためる食事の工夫

体を冷やす冷たい食べ物・飲み物や、栄養バランスの偏りがちなインスタント食品などは控え、タンパク質、ビタミンE・C・B1などを積極的にとりましょう。

・タンパク質

熱エネルギーとなり、筋肉のもとになる
神経機能を保持する
☆大豆製品、魚介類、肉類、
卵、乳製品など



・ビタミンE

抹消の血管を拡張させたり、血栓ができるのを防いで血行を良くする
☆ウナギ、アーモンドなどのナッツ類、
卵黄、植物油、魚介類など



・ビタミンC

貧血予防になる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する
☆かんきつ類、いちごなどの果物、緑黄色野菜、
じゃがいも、さつまいもなど



・ビタミンB1

代謝を促進し、体を動かすエネルギーを産生する
☆豚肉、レバー、大豆製品、
玄米、卵など



～体をあたためる食事の工夫～

豚としょうがのカレー鍋

豚肉には熱源となる筋肉を作るタンパク質やビタミンB1が多く含まれます。しょうがの辛味成分には体をあたため、血行を改善する効果があります。カレー粉には発汗作用があり新陳代謝を高めます。

<材料:2人分>

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・250g
しょうが・・・・・・・・・・・・40g(3～4片)
白菜・・・・・・・・・・・・・・3～4枚
キャベツ・・・・・・・・・・・・2～3枚
じゃがいも・・・・・・・・・・・・1個
にんじん・・・・・・・・・・・・1/2本



【A】水・・・4カップ、めんつゆ・・・1/4カップ※
※お使いのめんつゆに合わせて量を調整してください
【B】カレールー(粗く刻む)・・・30g(1～2片)
カレー粉・・・大さじ1～2

<作り方>

- ①しょうがはよく洗い皮つきのまますりおろす。
白菜とキャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもは1cm厚の半月に切り、にんじんは1cm厚の輪切りにする。
- ③鍋に【A】と②を入れて火にかけて煮込み、豚肉を入れる。再び煮立ってきたらアクをとり、しょうがを加え、【B】を入れて混ぜ溶かす。
- ④残りの野菜を加えて、具材に火が通るまで中火で煮込む。

入浴

●入浴前にあたたかい飲み物を飲む

入浴前にあらかじめあたたかい飲み物を飲んで内臓をあたたためておくと、発汗作用が高まります。

コップ一杯を飲むように
しましょう。



●湯船に浸かる前に掛け湯をする

冬場は特に体が冷えているため、いきなり湯船に浸かるのは危険です。必ず掛け湯をして、湯温を体に慣らしてから浸かりましょう。

足先から膝、太もも、手先から腕、お腹、心臓へと下から順にお湯を掛けるようにしましょう。



●38~40度くらいのお湯にゆっくり浸かる

冷えきった体で一気に熱いお湯に浸かると、ヒートショック(血圧の急激な変動)の危険性が高まります。また、熱いお湯に長く浸かりすぎると、内臓や心臓に負担が掛かります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かるほうが、体を芯からあたためることができます。

●首を冷やさない

首回りはタオルを掛けるなどして冷えないようにすることが大切です。

少しでも寒いと感じたら、熱めのシャワーを首や肩に掛けましょう。



血行を良くする運動

歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れましょう。筋肉量がアップし、血管をやわらかくして冷えを改善する効果があります。

☆左右30秒ずつ、1日2回を目安に行いましょう。

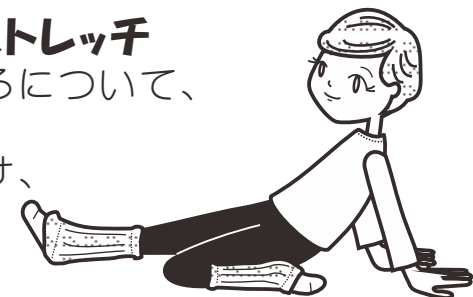
●太ももを伸ばすストレッチ

- ①正座の姿勢から両手を前につき左足を後ろに伸ばす。
- ②腰を曲げずに、顔は正面を向いて、左足の太ももの付け根を伸ばす。
右足も同様に行う。



●太ももとすねを伸ばすストレッチ

- ①正座の姿勢から両手を後ろについて、右足を前に伸ばす。
- ②左足のかかとをお尻に付け、左足の太ももとすねを意識して伸ばす。
右足も同様に行う。



●膝の裏を伸ばすストレッチ

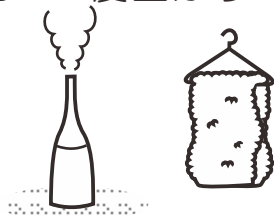
- ①立って両手で右足の膝を押さえる。
- ②左足をゆっくり曲げながら腰を引き、右足の膝の裏を伸ばす。
左足も同様に行う。



室内での寒さ対策

●適切な室温・湿度

湿度を10%上げるだけで、体感温度は2~3度上がります。加湿器を使用したり、濡れたバスタオルや洗濯物を干して部屋の加湿をしましょう。



●扇風機で空気を循環させる

あたたかい空気は上にたまります。扇風機を使い、部屋の天井から床まであたたかい空気が流れるようにしましょう。



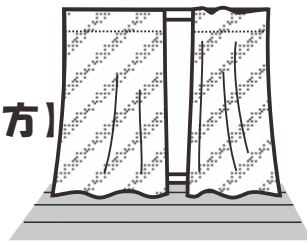
●雨戸やカーテンで窓からの冷気を防ぐ

【窓の寒さ対策】

- ・断熱シートやアルミシート、緩衝材などを窓ガラスに貼る
- ・隙間テープで窓の隙間を埋める

【部屋があたたくなるカーテンの選び方】

- ・厚手のものを選ぶ
- ・遮熱のものを選ぶ
(夏は涼しく冬はあたたかい)
- ・丈は床につくくらいの長さのものにする



●床からの冷えを防ぐ

断熱シート、アルミシート、ジョイントマットや厚手のカーペット、ホットカーペットなどを敷く



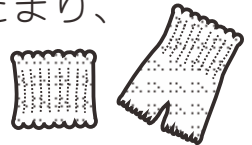
衣服

あたたかアイテムを取り入れよう！

体は心臓から遠いところから冷えていきます。体を締め付ける衣服は血行を悪くするので避け、手足と血液の集まりやすいお腹まわりをしっかりとあたためましょう。ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はありません。

・腹巻

お腹をあたためることで、胃腸もあたたまり、便秘の解消にもつながります。



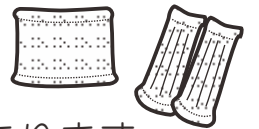
・肌着、スパッツ

肌にフィットするものを1枚着るだけで、体感温度が約1度アップします。スパッツは冷えやすい下半身をあたためます。



・マフラー、レッグウォーマー

首や足首など、「首」とつく部位は動脈が体の表面近くを通過しているため、ここをあたためるだけで全身があたたまります。



・カイロ

冷えが気になるところに使います。首の後ろ、背中(肩甲骨の間)、お腹(おへその下)、腰、足首などに貼ると効率良く体があたたまります。低温やけどを防ぐため、肌に直接触れないように貼りましょう。

