

まんぼう通信

令和4年2月1日 No.85



皆さま、こんにちは！

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか？

冷え性という病名はありませんが、冷えによる肩こり、腰痛、便秘、肌荒れ、抵抗力低下などの症状が多く存在し、まさに「**冷えは万病の元**」と言えます。

冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう！

冷え性の原因

- ・ストレスや不規則な生活などによる自律神経の不調
- ・食生活の乱れ ・筋肉量の減少
- ・きつい下着や靴による血行不良 など



冷え性はなぜ女性に多いのか？

女性は、男性と比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経により貧血になりやすい他、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。

冷え性を改善する生活習慣

身体をあたためる食事の工夫

栄養バランスのとれた食事をしよう！

冷えが気になる場合は、身体を温める食材を積極的にとりましょう。

なお、身体を冷やす食材は、熱を加えることで、

身体を温める食材に変化するので上手に取り入れてみてください◎

からだを冷やす食材



夏季が旬のもの、
熱帯でとれるもの、精製された食品、
加工食品など。

中庸の食材

玄米
とうもろこし
そば あわ ひえ
もち

からだを冷やしも、
温めもしない中間の
たべもの

からだを温める食材



寒冷な季節や地方でとれるもの、
根菜類、発酵食品など。



身体の隅まで血液を届ける生活

- 身体を締め付けない“ゆったりめ”な衣服や靴を身に着ける
- 38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかると
血行促進とリラックス効果を得られます！
熱すぎる湯は、体表面だけが温まり、内部まで温まらないことが多く、急激な血圧上昇が生じるので、避けましょう。
- 入浴時に、炭酸入浴剤を使用するのもおすすめ 例) きき湯、バブ等



自律神経を整える生活習慣

- 十分に睡眠をとって心身を休ませる
- 散歩やストレッチなど、日常生活に適度な運動を取り入れる
習慣的に行うことで筋肉量の増加にもつながります！
- 「あったかアイテム」を取り入れる
手軽にできる冷え対策は、着衣アイテムの工夫です！
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

お腹を温めることは、
臓器を温めること！
便秘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℃アップ！



カイロ

貼るタイプが便利！
お腹や腰などの冷えが
気になる所に使います。
肌に直接貼らないこと
低温やけどに気をつけましょう。



マフラー レッグウォーマー

首や足首など
「首」とつく所には
動脈が体表近くを走っており、
温めるとポカポカ感を得られます！



五本指ソックス

足指をそれぞれ包むため保温力がアップ！
足指の動きを良くして、血液循環を促す効果もあります！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324