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

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、

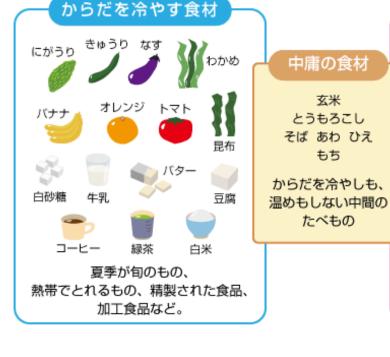
身体を温める食材に変化するので上手に取り入れてみてください◎

中庸の食材

玄米 とうもろこし

そば あわ ひえ もち

たべもの







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 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<u>適度な運動を取り入れる</u> 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、<u>着衣アイテムの工夫</u>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



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