

浜りハ通信



令和4年1月4日

99号発行



新年あけましておめでとうございます。2022年も健康に気を付けて過ごしていきましょう！
本年もよろしくお願いいたします。

冬季の悩みといえば手足の冷え



「冷えて眠れない」などのお悩みや相談をいただくことが多くありますので、対策をご紹介します！

なぜ冷えやすい？



自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活により、体温調節の命令を出す自律神経の働きが低下する。

血液循環の悪化

貧血、低血圧、血管系の疾患をお持ちの方は血液循環が滞りやすくなる。

皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などで体が締め付けられて血行が滞りやすくなる。
寒いと感じる皮膚感覚が麻痺する。

筋肉の量が少ない

筋肉の動きによる発熱や血流量が少なくなり冷えやすくなる。
女性や高齢者等、運動量が少ない人は要注意。

ぬるめのお風呂で
じっくり温める



厚めの靴下などで
冷え予防



散歩などで適度な運動を

運動方法など
ご相談ください！



体の中からぽかぽかに！！

からだを温める食べ物をとる



根菜類



赤身の魚、お肉



発酵食品



循環を良くする食べ物

ビタミンE
ナッツ類、ウナギ
ビタミンB1
豚肉、大豆
そば、玄米

