

* 小針の健康たより * 2022. 1・2月

冷えは万病のもと！

冷え性の改善には・・・

- ・十分な睡眠・・・毎日 7～8 時間眠りましょう
- ・適度な運動・・・歩く習慣やストレッチなどを日常に取り入れましょう
- ・入浴・・・ぬるめ(38～40 度位)の湯にゆっくりつかりましょう
- ・たばこ・・・血液の循環を悪くするので禁煙をおすすめします
- ・衣類・・・体を温める工夫をしましょう



肌着・・・肌にフィットするものを(1枚着るだけで体感1℃アップします)

スパッツ・・・冷えやすい下半身を温めましょう

腹巻・・・胃腸が温まって便秘の解消にもつながります

マフラー・レッグウォーマー・・・「首」のつく所は動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます

五本指ソックス・・・足指の動きを良くして血液循環を促し、足指をそれぞれ包むため保温力アップ

- ・カイロ・・・貼るタイプが便利。お腹や腰など、冷えが気になるところに。直接貼らないなど、低温やけどに気を付けましょう。

- ・食事・・・体を温める食材を献立に取り入れましょう



身体が冷えることにより、肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などが起こりやすくなります。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。