医務室だより　１１月



朝晩急に冷えてきました。そこで今回のテーマは「冷えを解消、温活のすすめ」です。
エアコンの影響や運動不足、食生活の乱れから冷え性の人が多くみられます。
身体が冷えて血行が悪くなると、内臓の働きも悪くなり、新陳代謝が低下し便秘やむくみのトラブルや慢性的な冷えは自律神経のバランスを崩し、不眠や頭痛を引き起こすこともあります。

血行が良くなり
くすみやくまの改善も

温活で免疫力アップ！
身体の冷えを解消し自律神経のバランスを整えよう

温活の効果

- **免疫力をあげる**（体温が1度あがると基礎代謝は10～15%、免疫力は最大で5～6倍高まる）
- **むくみにくい**　（身体が冷えて全身の血流が悪くなると、血液がうっ血しむくみやすくなる）
- **自律神経のバランスが整う**
  （腸の冷えは自律神経と相関し、交感神経が優位にふれすぎている状態。お腹を温めることで自律神経が整う）
- **くすみやクマの改善、肌のトーンアップなどの美肌効果**

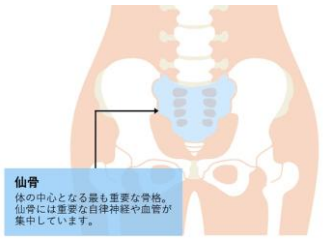
今日からできる 温活！

首回り、足元、おなかまわりを温める

首や足首は皮下脂肪が少なく、皮膚のすぐ下を動脈が通っているので、外から温めると効率よく血流を促せます。



お尻のすぐ上にある「仙骨」は身体の要ともいえる大事なところです。仙骨が冷えると子宮や卵巣などの内臓まで冷えが広がり、自律神経の働きが乱れたり、ホルモンバランスが崩れたりすると言われています。



冷えを感じやすい人はツボを温めると効果的
「気海」（おへそから指2本分くらい下）
「関元」（おへそから指4本分くらい下）



シャワーで済ませずお風呂に浸かる

38～40℃のお湯に10～20分ゆっくり浸かると、身体の芯がしっかり温まり、リラックス効果も得られます。



お風呂上りや運動の後はマッサージ（ツボ押しも）

マッサージは身体の血行を良くし、身体を温める効果が期待できます。特に足裏や首元、ふくらはぎをマッサージすると全身に血液がいきわたります。



むくみ・疲れのツボ



冷えに効くツボ

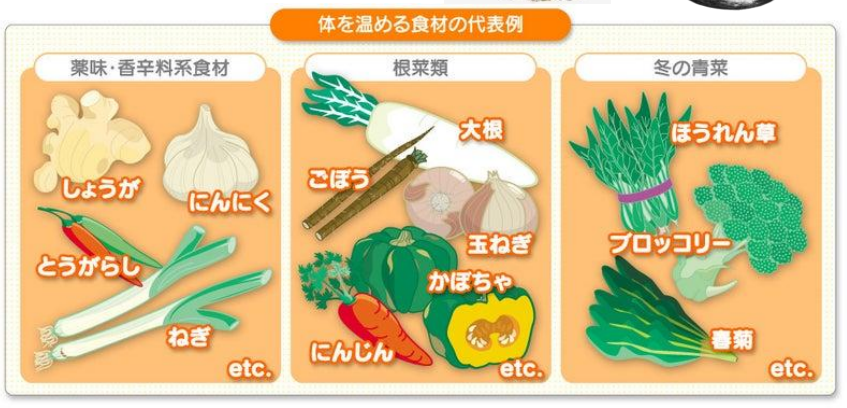
ツボはここち良いと感じる強さで静かに押して離すを3～5回繰り返しましょう。

身体を温める食材や料理を食べる

生姜やニンニク、ねぎなどの香味野菜は、血流を促進し、身体を温める作用があります。また、大根や人参、ゴボウなど土の中で育つ野菜には、身体で熱をつくる際に役立つビタミン類が豊富に含まれています。白湯やハーブティなどの温かい飲み物も内臓を温めるのに役立ちます。







たんぱく質を毎食とる

筋肉が少ないと熱を生み出しにくくなるので、筋肉のもとになるたんぱく質を毎食とりましょう。
特に**朝ごはんは熱生産が高まります。**
朝食にたんぱく質を！！



運動を習慣にする

ウォーキングやストレッチなど軽い運動は、血行を良くし、基礎代謝を上げる効果が期待できます。
学校生活の中で、階段を意識して使ったり、駅から歩いたり、自分に合った運動を探してみましょう。



【参考文献】　【医師監修】温活の効果とは？具体的な方法や冷えが身体に与える影響を解説 | Saji+(さじたす)　温活とは？　正しい温活の考え方とおすすめ温活グッズ - 冷え症 - 養生のすすめ - 漢方通信 - ヘルスケア製品情報サイト　温活、どうしたらいい？「効果」と「やり方」まとめ | 美的.com健康教室「ほけんだよりの素材」