



2015

～健康管理だより～



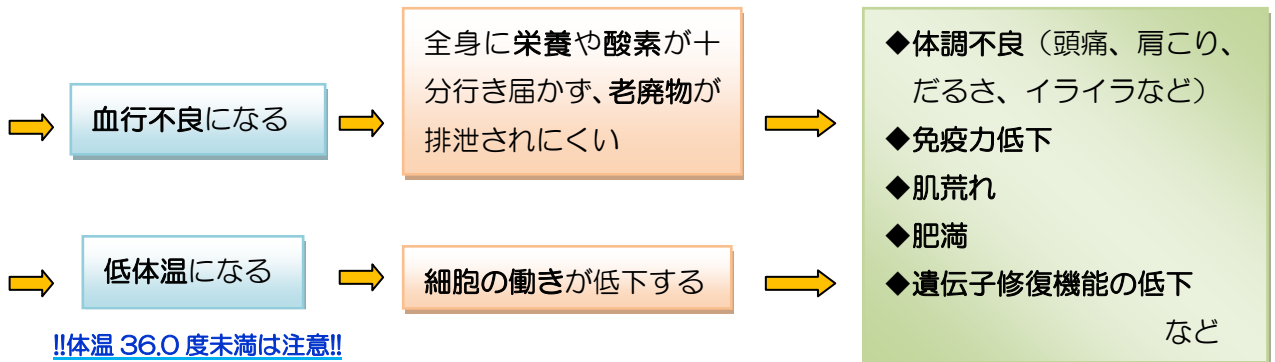
明けましておめでとうございます。2015年も健康管理に心がけて充実した一年を過ごしましょう。

第20回は、「身体を冷やさない工夫」について考えてみたいと思います。



私たちの体温は熱を作る働きと、その熱を血液により循環させることによって保たれています。ところが現代人は**食生活の乱れ**や**運動不足**、**ファッション**、**ストレス**などの影響で熱を作ること、循環させることも苦手です。そうすると身体が冷えて体調不調や免疫力低下を起こすようになります。「冷え」は万病の元。身体を温める習慣「**温活**」で寒い冬も元気に乗り切りましょう。

身体が冷える



温める習慣「温活」に取り組んでみませんか!?



☆☆☆食事はよく噛んで、バランスよく食べましょう☆☆☆

身体が熱を作る時にはさまざまな栄養素が必要になります。無理なダイエットやインスタント食品の多用は避け、**栄養バランスのよい食事を適量**をとることを心がけましょう。冷たい飲食物は避け、根菜類、生姜、ネギなど体を温める性質を持つ食材をとみましょう。またよく噛むことも熱をつくります。

☆☆☆適度に身体を動かしましょう☆☆☆

身体を動かすと血行がよくなります。また**筋肉量を増やす**と熱がつくれやすくなります。



☆☆☆質の良い睡眠をとみましょう☆☆☆

夜更かしや昼夜逆転は自律神経という体温調整にも関係する神経のリズムを乱します。早寝・早起きを心がけましょう。



☆☆☆湯船につかって身体を温めましょう☆☆☆

シャワーだけでは温まりません。必ず湯船に入り、身体の深部から温めましょう。



☆☆☆ストレスと上手につきあいましょう☆☆☆

ストレスは自律神経を乱します。気分転換方法を身に付けましょう。



☆☆☆衣類を工夫しましょう☆☆☆

機能性下着やレッグウォーマーなど、身体を冷やさないスタイルを心がけ、締め付けの強い服は避けましょう。



☆☆☆タバコはやめましょう☆☆☆

タバコは血管を収縮させるので冷えのもとになります。きっぱりやめましょう。



※冷えの原因に病気が関係していることもあります。気になる場合は自己判断せず病院を受診してみましょう。