



寒さが厳しいこの季節、「手足が冷える」「体が冷えてよく眠れない」など、冷えに関する悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。「冷えは万病の元」と言われているように体や心の不調にも結びついてしまうため、しっかり冷え対策を行い、寒い日を楽しみましょう。

◎日常生活での冷え対策◎

毎日の生活習慣と冷えは大きく関わってきます。ポイントを押さえ、対策しましょう！

・運動の習慣をつける



適度な運動は血液の循環を良くし、新陳代謝を促進することができます。仕事や家事の合間にストレッチや体操、徒歩など寒い季節でも体を動かすようにしましょう。

・湯船に浸かる



入浴の際はシャワーで済ませず、38℃～40℃のお湯に浸かることで体を温めることができます。

・ストレスをためない



ストレスを溜め込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体を冷やす原因となってしまいます。十分な睡眠と休息の時間を確保し、ストレスをためないように心がけましょう。

★食事で体もこころもポカポカに★

《体を温める食べ物》

根菜類：れんこん、ごぼう、かぶ、大根、人参など  
香味野菜：ねぎ、生姜、にんにく、など  
香辛料：唐辛子、カレー粉、わさび、など



《体を冷やす食べ物》注意してね…

夏が旬の食べ物：きゅうり、トマト、なす、など  
飲み物：コーヒー、緑茶、牛乳など

※体を冷やす食べ物は加熱調理すると良いよ！

(例) サラダは温野菜や煮物に変更



＜食生活のワンポイント＞

・たんぱく質を忘れずにしっかり摂ろう！  
たんぱく質不足は筋力低下に繋がります。筋力が低下すると体温を上げることができないので冷えの原因になります。

たんぱく質が多い食品：肉、魚、卵、大豆、大豆製品、など



舌と粘膜のケア

歯だけでなく舌や粘膜のケアも大切です。唾液の分泌が減少すると、粘膜や舌に汚れが付き細菌が繁殖しやすくなります。うがいをしたり、スポンジブラシ(または柔らかい歯ブラシ)でやさしくこすったりしましょう。



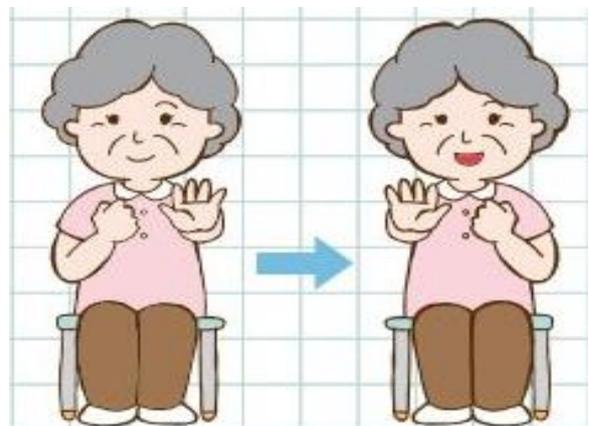
粘膜ケア用のスポンジブラシ



舌ブラシ



グーパー運動 簡単エクササイズ



- ① グーを胸に、もう一方の手をパーにして前に突き出して構える
- ② かけ声に合わせてグーの手を開きながら前に突き出し、パーの手は握りながら引き胸にあてる。