

みなさんこんにちは。ケアセンターなごみです。^_^

やっと涼しくなってきたと思いきや、暑い日々が続いていますね…

夜など特に、かなり過ごしやすくなりましたが、続く暑さに負けず、皆様元気でお過ごしでしょうか？

今回お話するのは、『体の冷え』についてです。

「まだ全然寒くないのに！？」とお思いの方もいらっしゃると思いますが、実は、暖かい時期こそ、冷え対策は重要になってくるのです。

今回は、そんな体の冷えについて、みなさんに詳しくお話していこうと思います。



まず、この時期から冷え対策が必要な理由を、みなさんにご存知ですか？

世の中には、体が冷えやすく体調を崩しやすい方もいれば、体の冷えとはほぼ無縁で、常に元気な方、とさまざまな方がいますが、そんな元気な方でも、気温が下がると急に、体の冷えに悩まされるような状況になる場合もあるんです。

そうならない為に、この暖かい時期から体の機能を高めたり、体調を整えたりすることで、気温が下がってからの体の冷えや不調を軽く出来る効果があるのです。

体を外側、内側から整えることは、やるのとやらないのでは、寒くなってからの体の状態が全く変わってくるそうですよ。

このような考え方は、いわゆる『冬病夏治』と呼ばれるものなのですが、具体的にはどのようなことをすれば良いのでしょうか？

私から、いくつか紹介させていただきたいと思います。

まず1つ目は、体を温める食べ物、飲み物を摂取することです。

まだまだ暑いからと言って、冷たい食べ物、飲み物ばかり摂取している方、いらっしゃるいませんか？

実は、私もその中の1人です…笑

冷たいものを摂取するのも、暑い日には暑さ対策となり、とても効果的ですが、温かいものもしっかりと摂取することで、内臓が温まり血行が促進され、新陳代謝の向上や疲労回復、免疫力アップに繋がります。特に、生姜やニンニク、唐辛子などは、体を芯から温める効果があります。根菜類や芋類、豆類、発酵食品なども効果があるとされています。

そして2つ目は、血行を促進するために、適度な運動に取り組み、しっかりと湯船につかり体を温めることです。

外に出て行う運動だけではなく、お家でも出来る軽いストレッチや体操など、体を動かすことであれば、どんなことでも効果が発揮されます。

家事をしながらや、仕事の合間になど、空いた時間を有効的に使ってみるのも良いかもしれませんね。

また、暑いからと言ってシャワーだけで済ますのではなく、しっかり湯船に浸かり、体を温めることも、元気な体づくりにはかなり効果がみられます。37℃～39℃のぬるめのお湯がオススメです。全身浴や半身浴、足湯などで、体を芯から温めて行きましょう♪

そして最後、3つ目は、質の良い睡眠を取ることです。

最近、夜過ごしやすい気温が続いているため、当てはまる方は少ないかと思いますが、クーラーを強くつけたまま寝たり、布団をかけずに薄着で寝たりすると、風邪を引く原因にもなりますし、睡眠不足の原因にもなります。

睡眠不足は自律神経の乱れにつながり、冷えを悪化させる原因になります。

寝室の環境を整え、快適な睡眠を心がけましょう。



今回は、冷え対策についてご紹介させていただきました。

もうすぐ寒い季節がやってきます。早め早めの対策が重要となってきますが、早速取り掛かれそうな内容はありませんでしたでしょうか？

元気な体づくりの為に、少しでも、皆様のお役に立つことが出来れば幸いです。

一緒に元気な体づくりを目指して、頑張りましょうね！

以上、ケアセンターなごみでした。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。^_^

