

冷え性の方も 少しの工夫で 体が温かくなります

監修●福田千晶(医学博士)

冬は冷え性の人には特に辛い季節です。

寒さに対して体が敏感になっているために頭痛や腰痛、肩こり、むくみ、不眠、さらに女性は月経不順などのトラブルの原因となります。

この冷え性は、女性特有と思われがちですが、男性でも悩まされている人は多いようです。

そこで簡単にできる体を温かくする「冷え予防法」をご紹介します。



服装で温かく

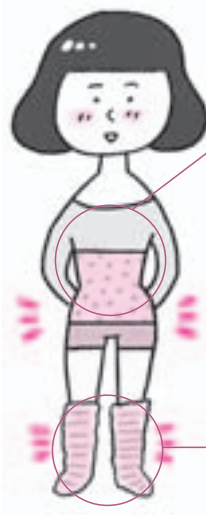
衣服で体を温かくするポイントは、特に冷えやすい首まわり、二の腕、ヒザの裏を重点的におおう服装を心がけましょう。女性はスカートやコートはヒザ下まであり、ショールやストールで首、肩、腕をおおくと体が温まります。

襟のつまった服装、
ハイネック、スカーフ、
マフラーなど

肘をおおう
肌着



保温性のある肌着
(機能性インナー)、
ズボン下、腹巻きなど



厚手の靴下、
足首ウォーマーなど

食事で温かく

冷え性を改善するためには毎日の生活習慣として、バランスのとれた食事をとることが大切です。また、冬は体が温まるものを食べるのも有効的です。一般的に旬の食材は体を温めてくれます。

まずは、血管を拡張して、血行をよくして、体を温めてくれる薬味にも使いやすい「ショウガ」。その他、体の熱を生み出す「ビタミンB1」、血行をよくしてくれる「ビタミンE」、体温低下と貧血を防ぐ「鉄分」などを多く含んだ食材がおすすめです。

スパイス



ビタミンB1



ビタミンE



鉄分



お風呂で温かく

入浴法でおすすめるのは「半身浴」です。みぞおちよりも下だけ浸って、腕は外に出しておく。時間は20分以上。上半身が汗ばんでくるまで、お湯に浸かっていきましょう。また、バスタブでストレッチをしたり、保温・保湿性のある入浴剤を上手に使うのも効果的です。

お風呂ストレッチ

足の冷えやだるさ、むくみが気になるとき



1)

バスタブに座り、ヒザ裏で両手を組み、片方の足のつま先が水面から出るくらいまで上げる。5秒間そのまま。



2)

足をゆっくりおろして左右交互に4回ずつ。

腰やおなかの冷えが気になるとき



1)

バスタブに座り、上体を右横にひねり、右の側面に両ひじをつける。10秒間そのまま。



2)

ゆっくりと正面に向きなおし、次に左横にからだをひねり同様に。おしりや足が浮かないようにひねるのがポイント。

運動で温かく

冷えやすい体に欠かせないのが「運動」です。おすすめは、ウォーキングです。足の筋肉を使うことで体内で熱が作られて、さらに下半身から全身への血行をよくしてくれます。

また、いつでもできるのは、足の指を曲げたり伸ばしたりする運動です。足の指が刺激されて、体の末端まで血液が流れるようになります。デスクワークで椅子に座っているときなどに試してみてください。



けんぽだより春号

〔表紙写真〕

〔我が家のペット自慢〕

募集!

家族旅行

家族団らん

春らしい風景

一などの写真

締切 平成24年3月2日(金)

発表 けんぽだよりNo.101掲載

賞品 採用の方には、粗品贈呈

応募規定 ①表紙写真…スナップ写真で結構です。

②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント。

会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付お願いします。(写真の裏にも記入してください)

送り先 横河電機健康保険組合

〒180-8750
東京都武蔵野市中町
2-9-32

住所

ロケーション M76-2

担当 武田 外線:0422-52-5521
横河電機株式会社
内線:731-36475