

さむ～い冬も体ぽかぽか

# 冷え知らずさんになるには

## ❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## ❄️ 思い当たることはありますか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

### 冷えから起こる不調

#### ❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

#### ❗ 美容面

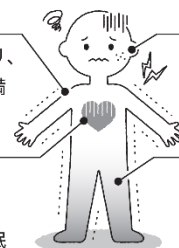
肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### ❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



### 末端冷えタイプ



❖ 手足の先が冷える  
❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

#### 原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

### 内臓冷えタイプ



❖ お腹に手を当てると冷たい  
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

#### 原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

### 下半身冷えタイプ



❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

#### 原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

### 全身冷えタイプ



❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

#### 原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう！

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えようと冷え対策に。ふくらはぎを鍛えようと、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

あつい さむい

どちらも下着が解決します

汗を吸収して体の冷えを防ぎます

空気の層ができて保温効果◎

シャツ、セーター、ダウン…

まずは「はだぎ」!

しっかりとて さむさをりきろ

12月10日は世界人権デー