

ROSSO 通信 12月号

寒さの厳しくなる冬は「冷え」に注意！

様々な不調が深刻になる前に「温活」でケア

寒さが本格的になってくるこの季節。手足が冷たくてなかなか眠れなかったり、肩こりが悪化したり、様々な不調を感じていませんか？そんな様々な不調は、実は「冷え」が原因であることも。そこで早めに体を温める「温活」を始めて、真冬の到来に負けない身体を作りましょう！

● 冷えと関連する様々な不調

身体が冷えることによって、血行不良が原因で肩こり・腰痛・肌トラブルやむくみを引き起こすことがあります。さらに免疫機能が低下し、アレルギー疾患、かぜやインフルエンザといった感染症にかかりやすくなります。また、人間の体温は起床と共に上がり、夜になると下がるようになっていきます。体温の変動をきっかけに、体が眠りの態勢に入っていくのです。しかし、手足の冷えを感じている人は熱をうまく逃がすことができず、質のよい睡眠がとりにくくなります。



● 「温活」とは？

温活とは低くなっている基礎体温を上げる活動のことです。温活では、湯たんぼや防寒具などの外側から身体を暖めるものと身体の中から暖めるものがあります。今回は、身体を温める食材とツボについてご紹介します。

身体を温める食材

野菜・・・生姜(加熱)、人参、かぼちゃ、ねぎ、かぶ、レンコン、にんにく、玉ねぎなど
果物・・・りんご、サクランボ、ぶどうなど
発酵食品・・・納豆、キムチ、味噌、チーズなど
その他・・・赤ワイン、紅茶、日本酒、ココアなど

手先が冷たい時にオススメのツボ



参考：<https://www.ozmall.co.jp/healthcare/article/26172/>

新型コロナやインフルエンザの感染症対策が気になる状況だからこそ、「温活」で免疫機能を高めましょう！！

ツボの押し方

反対の手の親指を使い、ゆっくり息を吐きながら5回ほど押します。

効果

腕や手の血行を改善します。

