

「冷え性」改善策

冷え性は病気ではないので「冷え症」ではなく「冷え性」と書きます。

冷え性とは、手足の先などが継続して冷たい状態のことをいい、その原因は「血行不良」。心臓から遠い手足の先は血液の循環が悪くなるため症状が出やすくなります。また、血行不良の原因は、食生活の乱れ、ストレス、ホルモンバランスの崩れ、運動不足・・・など様々です。冷え性を治す薬はないので、生活習慣を見直すことが最も重要になります。

では、対策と改善策をご紹介します。



腰を温める

寒いと思ったら、まず腰を温めましょう。冷えを感じると、血液は内臓器官や脳に集まって、身体を守ろうとします。この血液をもう一度手先や足先に流すには、腹部を温めることが大切。腹巻きや毛糸のパンツはもちろんです。使い捨てカイロを腰に貼るのも大変効果的です。

体操・ストレッチで改善

ちょっとした運動でも血液の循環が良くなり、末梢の温度を上昇させます。毎日続ければ冷え性は徐々に改善されますので、あきらめずに続けてください。

では簡単にできるストレッチをいくつか。

- ◆座って、足の指でグーパーグーパーを繰り返す。
- ◆おじぎ体操 10～15回。足を肩幅に開き、気をつけの姿勢から身体を直角に曲げておじぎをする。
- ◆スクワット 10～15回。足を肩幅より少し広く開いて立ち、両手は頭の後ろで組み、息を吸いながらしゃがみ、息を吐きながら立つ。どうです？ちょっと身体を動かすだけで、ポカポカしてきませんか？



半身浴で改善

冷え性に最も効果的なのは「半身浴」と言われています。寒いと、つい熱いお湯に入りたくなりますが、これは逆効果。熱いと長く入ってられないので、身体の表面しか温まらず、すぐ湯冷めしてしまいます。

「半身浴」は低温長時間浴が基本。肩や胸を出し、みぞおちまでぬるめのお湯(38～40℃)に20～30分つかります。その際、手はお湯に入れないのがポイント。寒ければ、時々肩までつかったり、お風呂のふたを開めたり、肩にタオルを掛けるなどしてもOK。半身浴は、心臓への負担も少なく、血流を良くし、お風呂から出た後も温かさが持続します。



食べ物・飲み物で改善

食材には、身体を温める「陽性」のものと、身体を冷やす「陰性」の物があります。

「陽性」の食べ物で代表的なのはショウガ、にんにく、ネギ。他に根菜類(人参、ゴボウ、レンコン、いも類)などが該当します。逆に「陰性」の食べ物は、生野菜や果物類、合成甘味料、スナック菓子、チョコなど。

飲み物にも「陽性」「陰性」があります。

◆体を温める飲み物(発酵度の高いもの)

紅茶・ウーロン茶・ほうじ茶・フーアル茶・ハーブティー
豆茶・ココア、など

◆体を冷やす飲み物(発酵度の低いもの)

コーヒー・緑茶・牛乳・ビール、など

特に紅茶が血液の循環を良くすることは医学的にも証明されています。緑茶には発ガン抑制効果、殺菌作用など多くの効能がありますが、意外にも身体を冷やす「陰」の飲み物なのです。



チョコレートをどれ位食べますか？

もうすぐバレンタイン。最近では自分用に買う人が多いとか。さて皆さんは普段どれ位チョコを食べてますか？統計によると、日本人1人当りの年間消費量は約2kg。これは50gの板チョコ約40枚分。世界一のスイスでは1人当り約12kg！板チョコで約240枚分！多くのヨーロッパ国(ドイツ、英国、ベルギー)でも10kg、そして意外に少なかったのはアメリカで5kg。チョコに含まれるカカオポリフェノールは動脈硬化やガンの予防・ストレス解消に有効だと確認されています。今、街はチョコだらけ。是非自分用に買ってみては？

株式会社 則武工務店

〒104-0054 東京都中央区勝どき 2-7-9
TEL 03-3531-6311 FAX 03-3531-3157
ホームページ <http://www.noritake-con.com>
E-mail info@noritake-con.com
ブログ(三代目工務店施工日記)則武孝政 著
<http://koumuten.livedoor.biz/>
「/ハ/リタイムス」へのご意見・ご質問・ご感想等がありましたらメールまたはFAXにてお待ちしております。