

体温アップで活力アップ ～生活習慣の改善で冷えの予防～

冷えとは血の巡りが悪くなったことにより手足や腰などが冷たくなった状態をいいます。
暖かい部屋に入ってもなかなか手足が温まらないというのは冷えの典型的な症状ですが、冷えは他の症状も引き起こしていることがあります。

<<こんな症状に心当たりはありませんか?>>

- 疲れやすいと感じる
- 頭痛が起きやすい
- 便秘や下痢になりやすい
- かぜをひきやすい
- 月経痛がひどい
- 肩こり・腰痛である
- めまいや立ちくらみが起きやすい
- 月経不順になりやすい
- 寝つきが悪い

これって
冷えの
仕業かも



この機会に生活習慣を見直して冷えを予防しましょう♪

3食規則正しく食べる



私たちは食事をすることで熱を作り、
体温を保っています

特に体温の低い朝は、朝食をとることで体温
が上がります。旬の野菜を使っ
たスープや煮込み料理は体を
芯から温めるのに効果的☆



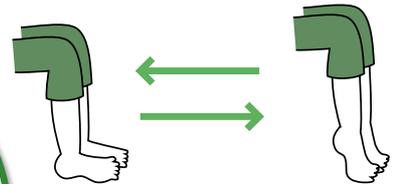
香味野菜や香辛
料、根菜類、青
魚は体を温める
効果があると言わ
れています。



適度な運動

体の熱を作り、その熱を全身に運ぶ
ことに筋肉は大きな役割を果たして
います

ストレッチやウォーキングなど、毎日続け
られるあなたに合った運動を見つけてみま
しょう。いすに座って行うふくらはぎのエク
ササイズも、冷えの予防につながります。



冷えを予防する 4つの方法

衣類を調節

服を重ね着することで空気の層
ができ、保温効果が高まります



暖房に頼りすぎず、防
寒下着やマフラー、手袋
などを上手に活用しま
しょう。

ウォームピズで
節電対策☆

ストレス解消

体温を調節している自律神経は
ストレスの影響を受けやすいものです

好きな音楽や香りで五感を落ち着かせ、リ
ラックスタイムを過ごしましょう。ゆっくり
と湯船につかったり、足湯をしたりするのも
おススメです。

