

～温活について～

急に寒くなってきましたがいかがお過ごしでしょうか？



今日は「温活」についてお話ししたいと思います

温活とは・・・体を温めることによって基礎代謝を上げ、冷えが原因の体の不調や辛さを予防、改善することです。体が冷えて体温が低下すると、肩こりやむくみ、肥満、月経症などの様々な不調を引き起こすと言われています。

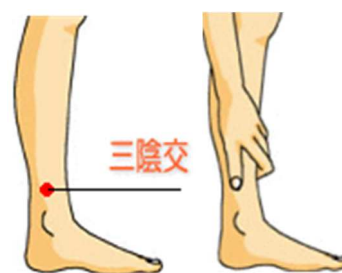
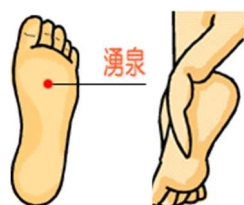
温活を行うには・・・

① からだを温める

腹巻や靴下、マフラーなどを身に付けたり、お腹や下半身、首、手首、足首を冷やさない事が重要です。足元が冷えやすい方には、レッグウォーマー、靴下の重ね履きもオススメです。ネックウォーマー、スヌードで首を温めることも大切です

② マッサージをする

体には冷えに効くツボがあります。足先や下半身が冷えるという方にオススメのツボが「湧泉(ゆうせん)」「気端(きたん)」「三陰交(さんいんこう)」というツボです。湧泉の場所は足の裏の土踏まずからやや指寄り、指を曲げた時に出来るくぼみの中にあります。足の冷え性やむくみなど循環不良に効くツボです。気端の場所は足指の先端で両足全部で10個穴があります。足先の冷えを解消するツボになります。三陰交の場所は内くるぶしの頂点から親指を除く指3～4本上の高さのところにあります。冷え性、生理不順など女性によく効くツボの一つで特に冷え性には重要なツボになります



③ お風呂にじっくり浸かる



湯船に浸かることが重要です。38～40℃のお湯に30分程度浸かるのが良いとされます。下半身を集中的に温めたい時は半身浴もいいでしょう。ラベンダーやローズマリーなどのアルマオイルを入れるとリラックス効果があり血行促進が期待出来ます。入浴できない時は、首の後ろを蒸しタオルで温めるだけでも効果があります。蒸しタオルは、水を軽く絞ったタオルを500Wの電子レンジで30秒程加熱すると作れます。その際、やけどには注意をして下さい。

④ 運動をする

筋肉量を増やす事も冷えの改善に効果的です。ウォーキングやジョギングなどの軽い運動を行うだけで十分です。外での運動が難しい場合、ヨガやストレッチなどの室内でできる運動もおすすめです。

⑤ 体を温める食べ物や飲み物を摂取する

体を温めるには寒い地域で採れるものや、冬に収穫できる野菜（かぼちゃ、カリフラワー、ネギ、ごぼう、にんじん、レンコンなど）、果物（りんご、さくらんぼなど）、魚（鮭、まぐろ、かつお、鯖など）やしょうがなどの香辛料を摂りましょう。

飲み物はノンカフェイン、カフェインレスの方がいいでしょう。カフェインには体を冷やす作用があるため飲みすぎには注意が必要です。ルイボスティーや生姜湯などもおすすめです。しょうがには、その辛みの成分である「ジンゲロール」に強い殺菌作用があるほか、血行促進作用があり、体を温め冷えを改善する効果があるといわれています。

《 乾燥しょうがのつくり方 》

- ① しょうがは皮を剥かずに1～2mmの薄さに切る
- ② しょうがが重ならないように並べて天日なら一日、室内なら一週間程度干して出来上がり

* 乾燥させたしょうがは細かく砕いて料理に入れたり、粉末状にして

お茶に入れたりとお好きな方法でお召し上り下さい

寒い冬を温かくして過ごしましょう！！

