



みんなの健康通信 令和5年1月号



みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。

さて、新しい年になり、今年の自身やご家族の健康に思いを寄せられた方も多いと思います。寒さの続く

今月は、寒い季節を乗り切るための「冷え症対策」についてご案内いたします。

◎冷えは万病の元

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、便秘

や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在します。まさに、「冷えは万病の元」

冷え対策を行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

◎冷え症の原因

冷え性の原因は沢山あり、いくつかの原因が重なることもあります。主に下記のとおりです。

- 1、ストレスや不規則な生活などによって、体温を調整する自律神経がうまく機能しない。
- 2、熱をつくる筋力量が少ない
- 3、下着や靴による血行不良
- 4、貧血や低血圧など血管系の疾患がある



冷え性の改善のための対策は裏面へ！

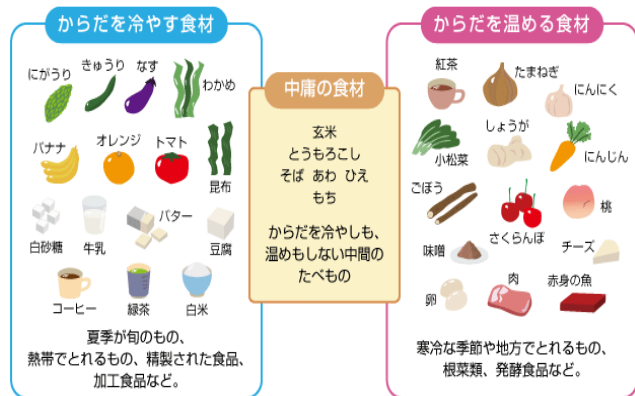
◎対策～冷え性を改善する生活習慣＝身体を内から温める

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

身体を内側からあたためるための対策を3つ紹介します！

1、栄養バランスのとれた食事を基本に、身体をあたためる食材を積極的にとりましょう。

例えば、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドに含まれるビタミンEには、抹消血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



2、身体の隅まで血液を届ける生活習慣を心がけましょう

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。38度～40度くらいの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

3、自律神経を整える生活習慣をおくりましょう。

十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。

歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。



【参考】全国健康保険協会 HP

今回は「冷え性」の原因・対策について、紹介させて頂きました。

その他、相談事ございましたら、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) TEL: 46-4411