



らくらく健康だより

冷え症！さようなら

～VOL1～



手足の冷えは女性に多くみられる症状ですが、自律神経(意識的に働く神経や無意識に働く神経)の失調が、主な原因です。

よって、手足など、末梢の血管が必要以上に収縮し、血液の循環が悪くなるためにおこります。

また、寒冷にさらされることや、精神的な緊張がきっかけとなって、一時的に血行障害を起こす時もあります。比較的、痩せた女性に多くみられます。

今日からできるセルフケアで、冷え症とさよならしませんか？

今日からできるセルフケア

① こまめに身体をうごかす

全身の血行を良くして、新陳代謝を活発にすることが大切です。日常生活では、歩く癖や階段を上り下りする身体を動かす工夫を習慣づけましょう。

足裏を揉んだり押したりする活動や、運動が出来る時間をとりましょう。

② 身体を温める野菜を摂る

根菜など、身体を温める野菜を摂取しましょう！

ビタミンEが不足すると血行が悪くなるといわれます。ビタミンEは植物油や野菜に含まれます。

モロヘイヤ・かぼちゃ・赤ピーマンやアーモンド・ナッツ類を摂取しましょう。

③ 入浴しましょう

入浴は、身体を芯からあたためます。

温かいお湯に全身をつつみ、血行を良くしましょう。また水の圧力はマッサージ効果もあり、血液や体液の循環を助けてくれます。

④ 衣類に工夫

締め付けるようなキツイ衣類は血行が悪くなります。キツイ下着やタイツ類は避け、身体に心地よくフィットした衣類を選びましょう。足首や首まわりから寒(かん)が入ると全身が冷えやすいといえます。ストールやマフラー、靴下であたためましょう。

私たちは、あなたの健康ライフをサポートしています。最後まで読んでくださって感謝です。