

知っているようで  
知らない

# からだのはなし。 「冷え」 について。

今月の話は、

風邪引きやすくなる季節ですが、皆さんは何か対策をされていますか？  
「手洗い・うがい・マスクをする。」という方が多いと思いますが、  
実は“体を温めること”がとても大切です。



体温が1℃下がると代謝が12～20%下がります。代謝が下がるということは免疫力が下がります。

健康的な人の基礎体温は約36・5℃です。細胞の新陳代謝が活発で、健康で、免疫力も高く、ほとんど病気をしない状態を保つことができる温度です。

しかし35℃以下になると免疫力が低下し、風邪などの感染症や病気にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギー症状が出やすくなります。さらには、体温が35℃になるとガン細胞が活発になるといわれているくらい“冷え”は怖いものなのです。

では、“冷え”を改善するにはどうしたら良いのでしょうか？



1. タンパク質やミネラル等が豊富で、体を内側から温める「陽性食品」をとるように心がけましょう！陽性食品とは、寒い地域で採れる・地下に埋まってる・香りが強い・冬が旬の食材です。

2. “温まりやすい体”になるために普段からの運動を心がける。



3. 38℃～40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かる。



4. 首・お腹・足首を温める。

特に『頭寒足熱』という言葉があるように、足を温めるのはとても大切です。当院のフット岩盤浴は足の裏・ふくらはぎを遠赤外線で温め、体の芯からポカポカにします♪手足が冷たい方におすすめです。

この冬は体をしっかり温めて、冷え知らず、病気知らずでいきましょう！！