愛知県立大府高等学校
定時制
保　健　室

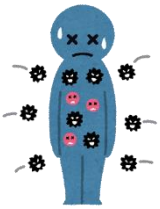
気が付けば、2024年も残り１か月となりました。みなさんにとって、今年はどのような1年でしたか？先生は大府高校１年目の年ということもあり、あっという間に１年が過ぎていったなという感覚です。残された2024年、やり残したことがないよう悔いなく過ごせるといいですね。そして元気に新たな年をみんなで迎えましょう。

温活 ～習慣を取り入れて冬の冷えにさようなら！

『冷えは万病のもと』という言葉があるように、冷えは身体に様々な不調を引き起こします。寒い冬を元気に過ごすためにも、身体を温める“温活”を生活の中に取り入れてみましょう。

？なぜ冷えると身体に良くないのか

☑免疫力が低下してしまう



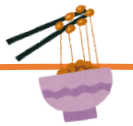
私たちの身体には、体内に入ってきたウイルスや細菌を退治する、免疫機能があります。身体が冷えると、その機能が十分に働かなくなり、身体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。

☑血流が悪くなってしまう

身体が冷えている＝血流が悪い状態と言えます。血液は全身を巡ってすべての細胞に酸素や栄養分を届け、老廃物を回収しています。しかし、身体が冷えて血流が悪くなると、酸素や栄養分が全身に届かず、細胞の働きが低下し、頭痛・下痢・月経痛などの不調が現れます。

身体を温める温活習慣

食事で温活



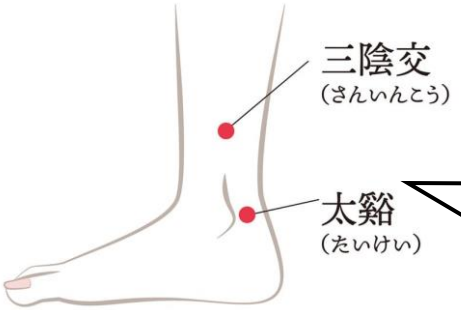
身体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと、十分な熱が生み出せないので、少食の人は要注意です！また、アイスや氷の入った飲み物は、胃腸を極端に冷やしてしまい、胃腸本来の働きを低下させます。普段とる飲み物を氷抜きや常温のものにするだけでも温活につながります。他にも、身体を温める食材である、鶏肉・サケ・納豆・かぼちゃ・きのこ・みそなどを意識して取り入れてみるのも良いでしょう。

運動で温活

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと、筋肉量が少なくなり、十分な熱が生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の 70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので、身体を動かす習慣をつけましょう。

マッサージで温活

身体には冷えに効くツボがあります。「何だか冷えるな…」と思ったとき、ゆっくりと呼吸をしながら、心地よいと感じる強さで静かに押してみましょう。



足の内くるぶしの骨から指4本分上にある「三陰交」と、足の内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにある「太谿」を押しましょう。血流を良くし、冷えを改善します。

【参考文献】
・健 12 月号
・温活とは？　正しい温活の考え方とおすすめ温活グッズ - 冷え症 - 養生のすすめ - 漢方通信 - ヘルスケア製品情報サイト