

なるざ 健康新聞

NO.119 令和4年2月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruzajp/

最近、かなり冷え込んできました。ストレス、運動不足、エアコン生活…。昔とくらべ冷えやすい環境の中で暮らしている今だから、こころとからだに“**温かい暮らし**”を提案します。



「温活」とは、健康を維持するために適正な体温まで基礎体温を上げる活動のことをいいます。また、「カラダ」と「ココロ」を温めて笑顔の多い毎日を過ごすための活動のこともいいます。

理想の平熱は 36.5 度～37 度。新陳代謝が活発になり、こころとからだがか快調にまわる体温だと言われています🎵

現代人は 35 度台という人も珍しくなくなっています。それは運動不足による筋力低下、仕事や人間関係のストレス、さらにエアコンの普及で自ら体温を調節する機能が弱くなってしまい、平熱が下がったからとされています。



体温が下がると、身体にはどのような変化が起きるのでしょうか

- ・血管がぎゅっと収縮し、血の流れが悪くなります。
- ・全身の血液が滞ると、必要な成分が身体の末端まで届かず、老廃物が回収されにくくなります。
- ・体温が **1℃** 下がるだけで免疫力が**約 30%**、代謝が**約 12%**も下がります。

⚠️ 高齢者への影響



冷え性で悩んでいる人は、**75 歳以上で 8 割**もいるといわれています。

特に高齢者の冷え性は危険で、免疫力がさらに落ちて風邪等かかり易くなるだけでなく、体温維持機能が低下しているため、体温が下がるとなかなか元に戻りにくくなります。

今の時期、冷えが強くなることで『**しびれ**』を伴う方も多くおられます。

しびれを伴うと、歩行も不安定になり、**転倒**の**リスク**が高まることも…温活が必要です🎵

③ お湯にゆっくり浸かって疲れをほぐす
(38~40度ぬるめの風呂に10分)

冷え性の種類とおすすめの温活



⑤ 身体を温めて心地よい眠りを!

⑥ 体操やストレッチで血のめぐりをよくする

⑦ 身体を温めてくれる食べ物を食べる

冷やす 陰性食品		あたためる 陽性食品	
うどん 白米、白パン	炭水化物	そば 玄米、黒パン	
夏野菜のほとんどが陰	葉野菜、なす きゅうり、大根 もやし、トマト	野菜 にんじん ごぼうなどの根菜類 かぼちゃ	主に色の濃いもの
人気のフルーツがいっぱい	バナナ パイナップル グレープフルーツ マンゴー、キウイ すいか、メロン	果物 りんご さくらんぼ ぶどう、ブルーベリー	北でとれる果物
白身の魚肉 豆乳 とうふ、白ごま	たんぱく質	赤身の魚肉 魚介類 納豆、黒ごま	
白ワイン ビール、緑茶 コーヒー	酒・飲み物	赤ワイン、黒ビール 梅酒など、紅茶 ココア	
酢 マヨネーズ 白砂糖	調味料	塩、みそ しょうゆ 黒砂糖	

7つの温活習慣

① 足元を温めて上半身と下半身の温度差をなくしていく (靴下の重ね履き、レッグウォーマーなど)



② 太い血管が集中している首、手首、足首を温める (腹巻、マフラーなど)

③ 温活の基本は重ね着

(重ね着は空気の層ができ、温まる)



最後に

“毎日無理なく続けられる”という視点で、

「温活」をご紹介しました。

身体が温まることで、冷え性が克服できるだけでなく、身体のお悩みも改善されていくので、ぜひ少しずつ生活に取り入れてみて

くださいね。