

女性の2人に1人は「冷え」で悩んでいると言われています。

夏本番。暑い夏だからこそ、実は「温活」が大事です。

夏は、冷房によりカラダが冷えやすいだけでなく、室内外の寒暖の差が大きいため、自律神経のバランスに影響が出て、体調を崩しやすい季節です。

個人差はありますが、女性は男性に比べると、熱をつくる筋肉量が少ないこともあり、冷えを感じやすいのです。また、仕事や家事・育児に追われて運動不足、ストレスなども重なり、さらに「冷え」を強めている可能性があります。冷えは、肩こりや頭痛、むくみ、生理の不調などにもつながります。夏でも「温活」をしていきましょう。

(7月18日に「夏の温活女子講座」を開催、その内容の一部等をまとめました。)

Point.2

冷えない・冷えにくくする室内の過ごし方

夏の室内で、冷房に当たらずに過ごすことは難しいので、衣服等を活用し、こまめに自分で調整していきましょう。

冷房にずっと当たっていると、慣れてしまって、気が付かないうちに冷えきってしまったことも。ときどき、手足に触れて、チェックしてみるのも一つの方法です。

- 羽織れるものを1枚、常に持ち歩く。
- 冷房下では、ひざ掛けなど使えば下半身をあったかく。(おなかから下は冷やさない!)
- 飲み物は、常温かあったかいものを。

Point.4

「質のいい睡眠」が、キレイをつくる。

冷房が効き過ぎた部屋で寝ると、カラダが冷えてしまって、寒くて起きたり、朝ぐったりしたり。また、寝るときにカラダが冷えていると体温の放散がうまくできず、寝付きにくくなります。睡眠は、脳とカラダ、お肌の回復にも必要なじかんです。質のいい睡眠を心がけましょう。

- 冷房や扇風機の風を、直接カラダに当てない。
- 食事は寝る3時間くらいまでに。遅い時は軽めで。
- パソコン・TV・スマホは、せめて寝る1時間前に止める。
- 同じ時間に起きて寝る、生活リズムを一定に。

6:30 起床



7:00 朝食



8:00 出社



9:00 始業



19:00 退社



20:00 帰宅



夕食

21:00 入浴



22:00 relax time 等

23:00 就寝



Point.1

「食べること」があったかいカラダをつくる。

私たちの体温は、「食べること」などから作られています。食べ物が消化吸収される過程で作られたいエネルギーの多くは、体温を保つために消費されます。体温を一定に保つために、カラダには様々な機能がありますが、まずは「食べること」が、とても大切なのです。

- あさごはんを食べて、朝、きちんと体温を上げる。
 - 主食、おかず(タンパク質、野菜)などバランスよく!
 - 規則正しく食べる。
- ※「〇〇を食べたら冷えない」ということではないのです。



夏は、入浴せずシャワーで済ませてしまいがち。しかし、血液の流れを良くする入浴は、温活の大事なポイントです。

入浴は副交感神経を刺激し、よい睡眠にもつながりますし、リラックス効果も高いので、入れるときは、できるだけ湯船につかりましょう。

- お湯の温度は38~39度程度。(ぬるめ)
- 入浴時間は、20~30分程度。(気持ちいいくらい)
- 湯冷めに注意! 暑いからと冷たいモノを飲みすぎたり、冷房に当たり過ぎないように。

めんどうな時は、足浴や湯たんぽで温まる方法でもOKですよ。

ちゃんとカラダがほっとする、お風呂の入り方

Point.3

運動などについて

血液の流れを良くするために、運動は、温活の重要な要素。

時間があるときに、自分のペースで取り入れていきましょう。できるだけ階段を使う・気がついたら、その場で足踏みするなど、ちょっとした事でも構いません。

自律神経を整えるための「呼吸法」

「呼吸」をうまく活用することで、自律神経が整えられます。1日数回、ゆっくり繰り返してみよう。基本は、息を鼻から吸って、口から吐きます。

- Point1 吸うときは、お腹を膨らませるイメージで。
- Point2 吐くほうに、意識を集中!