



りす通信

いつまでも、自分らしく輝くための健康と生きがい情報



心も体もぽかぽかに。 冬を乗り切る知恵の貯蔵庫

こんにちは。立春を過ぎたとはいえ、一年で最も寒さが身に染みる季節です。今月は「体を芯から温める」をテーマに、日々の生活ですぐに実践できる健康維持のための情報をたっぷりお届けします。

寒さに負けない!

毎熱を作る筋肉と冬の運動習慣

冬の寒さは血管を収縮させ、血行を滞らせる原因になります。体が冷えると免疫力も低下しやすいため、意識的に「温める」習慣を身につけることが大切です。

実は、私たちの体で作られる熱の約6割は筋肉から生み出されます。つまり、適度な運動は自分自身の体内に「天然の暖房」を持つようなものです。

自らを温める簡単な運動

☑ 椅子の立ち座り運動

椅子に座った状態からゆっくりと立ち上がり、また座るという動作を繰り返すだけでも、全身で最も大きな太ももの筋肉が刺激され、効率よく体温が上がります。座る動作をゆっくりすると効果的です。



☑ かかとの上げ下げ運動

かかとを上げ下げする運動も効果的です。腰掛けてても、立ってても気軽にできる運動です。第二の心臓と呼ばれるふくらはぎを刺激し、下半身に溜まりがちな血液を全身へ戻す助けになります。



入浴とセルフケアで 巡りを良くする

お風呂でさらに芯から体を温める入浴法をお伝えします。

効果的な入浴方法

お風呂の温度は、熱すぎず、ぬるすぎない40度前後が理想的です。この温度なら、体に負担をかけることなく、じっくりと芯から温まることができます。

湯船には10分から15分、じんわりと汗をかく程度に浸かりましょう。額や鼻の頭に汗が滲んできたら、十分に温まったサインです。この状態になると、全身の血管がゆっくりと広がり、体の隅々まで血液が巡るようになります。同時に、体に溜まった老廃物の排出もスムーズになり、疲れが取れやすくなります。

長く入りすぎると逆に疲れてしまうので、自分の体調に合わせて無理のない範囲で楽しみましょう。



お風呂の中でできるケア果的な入浴方法

湯船に浸かっている時間は、ただ温まるだけでなく、体をケアする絶好のチャンスです。お湯の中では体が軽くなり、普段は届きにくい足先のケアも楽にできます。

足の指を一本ずつ手で優しく広げてみましょう。親指から小指まで、ゆっくりと丁寧に。靴や靴下で一日中縮こまっていた指が伸びて、とても気持ちが良いものです。次に、足の甲を手のひらで優しくさすってあげましょう。足首から指先に向かって、ゆっくりと撫でるように。これだけでも、末端の血行が驚くほど改善します。足先が温まると、全身の巡りも良くなり、お風呂上がりの温かさも長続きします。



お風呂上がりのケア

お風呂上がりは体が温まっている大切な時間ですが、湯冷めには注意が必要です。入浴中にたくさん汗をかいているため、体は思っている以上に水分を失っています。湯冷めをしないうちに、ぬるめの白湯を一杯ゆっくりと飲んで、失われた水分をしっかりと補給しましょう。

ヒートショックにご注意を⚠

冬場のお風呂で気をつけたいのが「ヒートショック」。急激な温度変化で血圧が大きく変動してしまう現象です。

脱衣所や浴室を事前に温めておき、湯船に入る前には手足からかけ湯をして体を慣らしましょう。お風呂から上がるときも、急に立ち上がりず、ゆっくりと動くことが大切です。



株式会社エルアイエス

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-38-7
吉祥寺×ディカルモール



0120-257-034