

からここ通信 12月号

寒さに負けない!!冬を元気に過ごす

温 活 習 慣

今冬は気温が平年並みと予想されていますが、朝晩の寒暖差が大きく、急に冬の訪れを感じている方も多いのではないのでしょうか。冷え込みが厳しくなるこの季節、身体をしっかりと温めて、元気に過ごしましょう!

寒い季節に体を芯から温めて、冷えや不調を防ぐため日常生活の中で、今日からできる温活アイデアを紹介します。



1. 首・手首・足首を温める

太い動脈があり、外気にさらされやすい首、手首、足首の保温を心掛けることは、体全体の冷えを防ぐポイントです。マフラーや手袋、足首を覆う長さの靴下などを活用して、寒さから体を守りましょう。



2. 重ね着やあったかグッズを活用しよう

ヒートテックやフリースなどの機能性インナー、膝掛・毛布・カイロ・湯たんぽもおすすめ。



3. 朝起きたら白湯を飲もう

胃腸を優しく目覚めさせ、内臓から温まります。コップ1杯の白湯をゆっくり飲みましょう。



4. 湯船につかりよう

入浴前に脱衣所や浴室内をあらかじめ暖めておき寒暖差をなくしておきましょう。入浴はシャワーで済ませず、できるだけ湯船につかってみてください。お湯の温度は熱すぎると体の表面しか温まりません。38~40度に10分程度入浴することで体を芯から温めることができます。



5. 体があたたまる食べ物意識してとろう

冷たい飲み物や食べ物は避け、温かいスープやお茶を摂るとよいでしょう。体の内側から温めることができます。一日の始まりにはきちんと朝食を摂ることで、体の熱産生が促され冷えを感じにくくすることができます。日ごろから栄養バランスを考えながら規則正しく食事をするように心がけることが大切です。



6. 軽い運動やストレッチをしよう

寒い時期こそ、適度な運動を行い、血行を促進することが大切です。ストレッチやジョギングなど、無理のない範囲で体を動かすことを日常生活に取り入れてみましょう。



参考

冷え | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修

体に悪影響を及ぼす「冷え性」を改善 | 今月の健康コラム | 一般社団法人 千葉市医師会

心を整えるほっとCafe

こころの調子が整わない時、なかなか寝付けない時は温かい飲み物でからだを温めてみましょう。

手軽にできるセルフケアとして飲み物を使ったマインドフルネスを紹介します。



- ① お湯を沸かし、好きな茶葉・飲み物を準備する。
- ② カップを用意し、ポットの温かさを感じながらお湯を注ぐ。
- ③ 飲み物を注がれたカップの温かさを感じながら、味や香りなどを感じ、じっくり時間をかけて味わう。
飲み物を準備する時間、味わう時間を上手に使うって心のセルフケアの時間をつくっていきましょう。

おすすめのホットドリンク

白湯

体を内側から温めて血行を促進し、副交感神経を優位にして自然な眠気を促します。



ホットミルク

乳製品に含まれるトリプトファンが、脳内でセロトニン・メラトニンに変換され、睡眠ホルモンの生成をサポートします。



ホットレモネード

ビタミンCやクエン酸が豊富で体を温めるため、喉の痛み緩和や冷え改善に役立ちます。しょうがを加えると体が温まります。



ホットココア

カカオに含まれるテオブロミンにはリラックス効果があり、自律神経のバランスを整えて入眠を助けます。



ルイボスティー

カフェインを含まず、ポリフェノールによる抗酸化作用があります。体を冷やさず、夜の水分補給に最適です。



甘酒

食物繊維やオリゴ糖が善玉菌のエサとなり、便通を改善し、腸内フローラを整え、ストレスの緩和、睡眠の質の向上にもつながります。



保健センターからのお知らせ

冬期休暇中の12月29日～1月7日は、保健センター保健室・学生相談室は休室となります。
年末年始は医療機関もお休みに入ります。
体調を崩さないように体と心の調子を整えましょう。

医療情報ネットナヴィ
携帯電話向けサイト

年末年始の医療機関受診の相談は・・・

◆年末年始の急病時の相談・医療機関の案内 #7119

◆医療情報ネット ナヴィ <http://www.iryouteikyouseido.mhlw.go.jp/>

こころの相談は・・・

◆あなたは一人じゃない 内閣府・孤立対策推進室 <http://notalone-cao.go.jp>

◆こころの健康相談統一ダイヤル(都道府県・市町村) 0570-064-556

◆まろうよこころ(厚生労働省ウェブサイト) <http://whlw.go.jp/mamoruyokokoro/>



東京家政大学保健センター 保健室・学生相談室 開室時間 平日：9時～17時 土曜：9時～12時