

冷え性対策

からだを温める入浴方法

冷え性にオススメは『半身浴』



半身浴

1. 38～40 くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかる。熱い湯では短時間しか入れないので、体の表面しか温まらず湯冷めするのが速い。
2. 胸から下だけお湯につかるようにする。ただし、腕はお湯につけず浴槽の外に出す。全身浴だと、水圧によって心臓や肺が圧迫されて負担がかかる。
3. 20分以上入ると効果的。半身浴では普段かかない汗をかくことで、老廃物が排出され、体温を調節する機能を整えることができる。

足湯

お風呂に入れないときは足湯も効果的。上半身は薄着にして、42～43 くらいのお湯で15～30分くらい足をつける。お湯がさめてきたら途中で足湯を足しましょう。



お気に入りのアロマや入浴剤などを入れて入浴を楽しみましょう

冷え性対策には食事も大切なポイントです

冷え性は、快適に生活するための体温を上手に保つことができない状態です。毎日の食事の力を上手に借りて、解決方法を考えてみよう。

体温 口から取った食物の栄養は、**運動や体温を保持**するためにエネルギーに変わります。毎日の食事は大切な体温の源であり体を動かすエネルギー源です。毎日3食、色々な食品を混ぜながら**きちんと食事を取る**ことが基本です。

血流 血液の流れが悪いと、新鮮な血液を体の隅々に送ることはできません。動脈硬化を起こさないように、**脂肪の質や量、抗酸化物質**といわれる食品を毎日上手にとりましょう。また、**適量の刺激物やアルコール**も血流を良くします。まとめ食いをせず毎日の食事に少しずつ上手に取り入れていきましょう。

【おすすめ食品】

- 1 胡麻油・オリーブ油・サフラワー油・鯖・鰯・鰹・緑黄色野菜など
- 2 唐辛子・生姜・ニンニク・ハーブ類・酒粕・ワインなど

血液 栄養たっぷりの血液で免疫力を高めてエネルギー溢れた体にリフレッシュしましょう。とくに**血中の鉄**は、酸素を運ぶ大切な役割をもっています。酸素は体内に入ってくる色々な菌と戦い若さを保ってくれます。

【おすすめ食品：肉類・レバー・貝類・海藻類・きのこ類・緑黄色野菜など】

寒さの厳しい冬。冷え性にとってはつらい季節です。冷え性の改善にはからだを内側から温め、血行をよくすることが大切です。今回は入浴や食事による冷え性対策をご紹介します。



入浴以外では・・・

適度な運動を心がけ、血流をよくするためにも**からだを締めつけない衣類や靴**を選びましょう。また、下着や靴下などで下半身を温めることに加えて、**首まわりやお腹を温める**ことも大切です。マフラーや腹巻なども上手に活用しましょう。



冬のお風呂で注意したいこと

< ヒートショック >

寒い時期、冷えたからだがお風呂で温められるなどの急激な温度差によって、**血圧が急激に変動**すると心臓や血管に大きな負担がかかります。この状態をヒートショックといいます。特に高齢者や高血圧・心臓病などの持病がある方は以下のことに注意しましょう。

脱衣所や浴室をあらかじめ暖かくしておく。浴槽に入る際はかけ湯をして、徐々にお湯に体を慣らす。食事や飲酒の直後は入浴を避ける。入浴前後に水分を補給する。入浴の際は家族にひと声かける。



大根と豚肉のほかほか生姜汁



食べると体が温まる生姜入りのスープに末梢血管の血流循環をよくする作用があるビタミンEを含む豚肉・胡麻をプラス！

< 材料 > 1人分

豚もも薄切り肉20g / 大根30g / 生姜3g / 豚肉の茹で汁150ml / 酒小さじ1 / A(塩・コショウ 適宜 / しょうゆ 小さじ1/3 / 豆板醤 適宜) 炒り白ゴマ適宜

< 作り方 >

(1人分：エネルギー：59kcal / 食塩0.8g)

豚肉は1cm幅に切り、茹でる。茹で汁は残す。大根は皮を剥き、短冊切りにする。生姜は皮を剥き、せん切りにする。

の茹で汁と酒を加えて、大根、生姜をひと煮し茹でた豚肉を加える。アクを除き、Aで調味する。器に盛り、白ゴマを散らす。

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。