

健康日記 (いよいよ冬本番！冬バテに用心しよう)

なんだか体調がわるいけど、原因がわからない・・・それは寒さや日照時間、気圧の変化などによる「冬バテ」かもしれません。これからの厳しい冬を元気に乗り切るために、予防とメンテナンスをしましょう！



こんなお悩みはありませんか？

1. 女性特有の不調（生理痛、更年期特有の体調不良）

このようなお悩みは、生活習慣が原因かも。身体を冷やしたり、乱れた食生活をしていませんか？「冷えは万病のもと」というように、身体の冷えはいろいろな不調を引き起こします。甘いものばかり食べたりするのも冷えの原因になるので、ミネラル・タンパク質・水分をバランスよく取り入れた食事をしましょう。体温が上がると免疫力がアップし、感染症にもかかりにくくなるなどいいことばかりです。

《オススメ食材・・・ショウガ、納豆などの発酵食品、肉類、赤身の魚など》

2. 肩こり・腰痛（寒い日は特にツライ）

冬は寒さで肩をすくめるなど、身体を縮こめがちに・・・。気づかないうちに筋肉が固まったり血流が悪くなったりして、痛みの原因になります。そんな時には湯船に浸かって、筋肉をほぐしてあげましょう。38℃ぐらいのぬるめのお風呂は副交感神経を活性化させて、リラックス&自律神経を整える効果も。簡単なストレッチで、身体をほぐす習慣を身につけるのも◎

《オススメ習慣・・・毎日湯船につかる、朝のラジオ体操》



3. 浅呼吸（なんだか息苦しい・・・）

長かったマスク生活の影響で、正しい呼吸の仕方を忘れていませんか？肩や胸だけでする浅い呼吸は酸素をちゃんと届けられず、気づかないうちに酸欠状態になっていることも。自律神経系の不調、疲れが取れにくい、肩こりや頭痛、集中力の低下など・・・それは呼吸が原因かもしれません！ゆっくり20秒以上かけて息を吐いたとき、20秒もたずに苦しくなってしまう方は呼吸が浅いかも。また、猫背など姿勢の歪みも呼吸に悪影響です。気になった方は、早めに改善しましょう。

《オススメ改善法・・・普段の呼吸を吸った秒数の倍の時間で吐くよう心がける》

4. 手と指の痛み（動かしにくい、しびれる）

家事等の日常生活はもちろん、パソコンやスマホの使用で気づかないうちに手指を酷使しているかも。また、寒さや姿勢の歪みによる身体のこわばり、肩や首のコリなど、手指には関係なさそうなことが痛みの原因になっていることもあります。まずは、痛みの原因をつきとめて、対策を取ることが改善への近道です！マッサージやストレッチなどのセルフケアを習慣にするのも◎

《オススメストレッチ・・・手首を反らして数秒間キープ》

