



福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。11月も終わりますね。寒くなりようやく葉っぱが色付いて来ました。今回は、これからの時期にぴったりなトピック「冷え性」についてまとめました。冷え性を改善させるとさまざまな不調の改善につながります。冷え性対策を行い、この冬を元気に過ごしましょう😊

冷えは万病の元！



自律神経の仕組みを知って冷え対策

冷え性は自律神経のバランスが崩れることで起こると考えられています。交感神経が優位になると血管が収縮して血流が悪くなり手足が冷たく感じられます。副交感神経が優位になると代謝が低下して体温が下がります。冷え性を改善するためには、交感神経と副交感神経のバランスを整えることが大切です。

引用書籍：冷え性撃退！温活養生のススメ
著者 大塚俊勝

からだを温める作用のある食べ物

- ・ 加熱、調理した食べ物（煮物、天日干ししたものなど）
- ・ 冬が旬の食材
- ・ 温かいもの
- ・ 塩気が強いもの



自律神経を整える方法

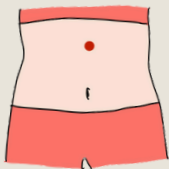
- ・ 適度な運動をする
- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ ストレスを溜めない
- ・ 温かい食べ物や飲み物をとる
- ・ 入浴やマッサージで体を温める



自分でできる冷え性に効くツボ

中脘(ちゅうかん)

みぞおちとへそを結んだラインの中間



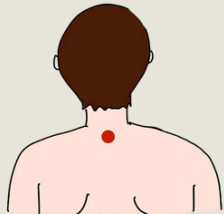
山陰交(さんいんこう)

内くるぶしから指4本分上のすねの骨際



大椎(だいつい)

第7頸椎の真下。あごを引いて首を倒した時にでっばった骨の下



看護師よりコメント

訪問看護での冷え性対策には、心臓への負担が軽い足浴を活用しています。足浴は体力の消耗が少ないため、高血圧や高齢者の方にもお勧めです。足元を温める習慣を取り入れるだけでも冷え性の改善に大きな効果が期待できます。



眼科とコラボ中です！

福あーるチャンネル

「眼科往診でできることは？」

などなど、多数アップ中です！ぜひご覧下さい😊

