

冷え対策について

冷えへの対策は手先、足先といった「体の末端」を冷やさないことがまず大切になります。特に足先を冷やさないことは重要で、昔の言葉に「頭寒足熱」とあるように、足を温めることは良く眠れ、健康にも良いとされています。

それ以外にも食事の内容や筋肉の量にも左右されます。冷たい食べ物を食べすぎないだけでなく、体を冷やす食べ物、例えばトマトやきゅうり、あさり、蕎麦といった「体から熱を奪ってしまう食べ物」というものを食べすぎないことも重要になります。

逆に体を温めてくれる食べ物は、生姜、葱といったものだけでなく、辛い物も有効です。ですが、辛い物は塩分も多いため食べすぎには注意してください。

また、筋肉の量は体を温めるための熱を生むために重要です。自分の体から熱を生み出すためには筋肉を動かす必要があるため、冷えを防ぐためには筋肉をつけることも重要ということです。

We 1 1 では皆様の体の様子に合わせた運動で筋肉をつけるだけでなく、足湯を用意して冷えへの対策を行っております。ぜひ一度、We 1 1 にお越しください

作業療法士