

ほかほかになる！体づくり

体を動かす

〈家のまわりをぐるっとお散歩〉

少し息が上がる程度のウォーキングは有酸素運動になります。歩くことにより足の筋肉が働き、温まった血液が全身に行き渡ります。

長距離を歩くというよりも、小さな目標を継続していくことが大切です。

〈かかとの上げ下げ運動〉

ふくらはぎの筋肉（第二の心臓）を鍛えてあげると、体が内側から温まります。

温熱刺激は心地よさを

〈ホッカイロを貼る位置(ツボ)〉

- ・首の付け根（大椎）
- ・お腹（丹田）
- ・仙骨上（八髎穴）

〈風呂であたためる〉

・椅子に座り、湯をはった桶に足をつけます。頭を洗いながら、下肢を温めることができます。転ばないように注意！

〈シャワーお灸〉 参考図書あり

ただし、低温やけどには注意！

何事もやりすぎは、体を痛めてしまいます。

食事

《体を温める食べもの》

ニンジン・カボチャ・タマネギ・レンコン
ゴボウ・ジャガイモ・玄米・鮭・納豆・キムチ
生姜



〈ココア、黒豆茶〉

ポリフェノールの血管拡張作用により、血流を良くしてくれます。

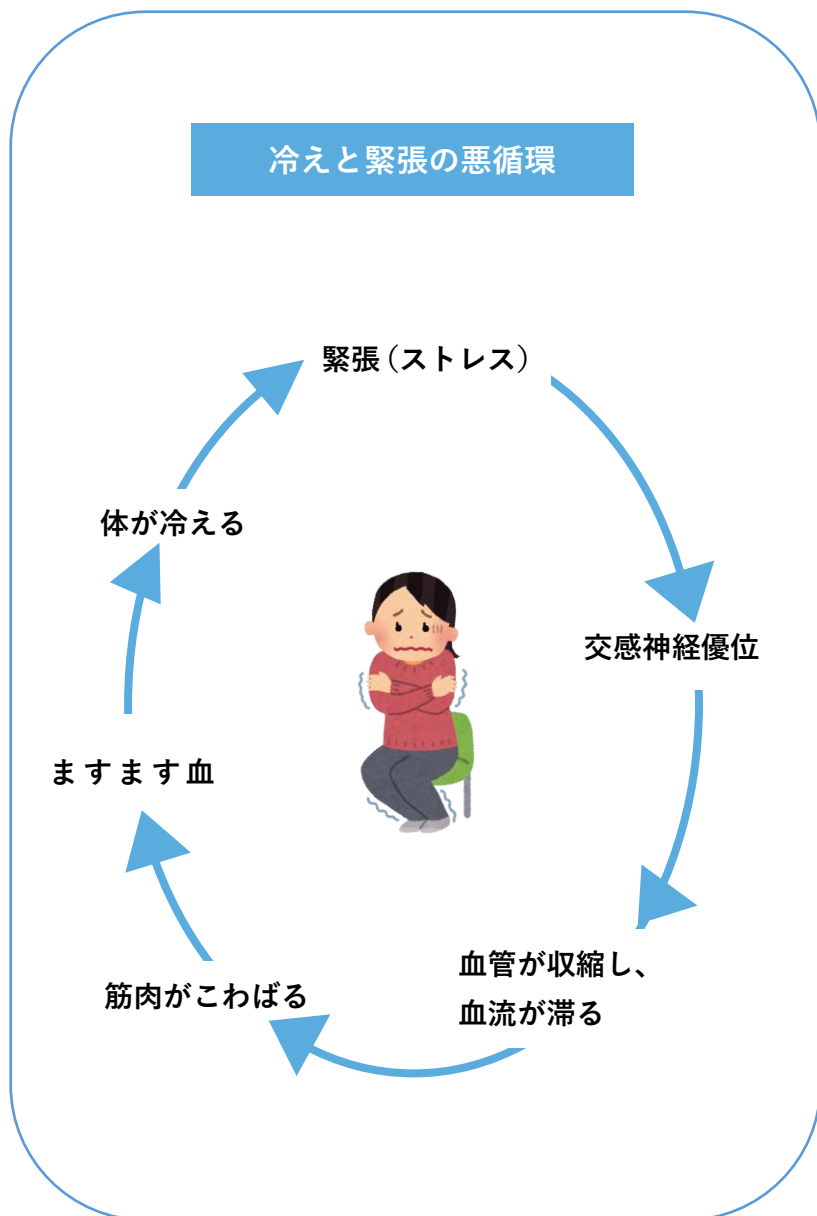
〈はちみつホットジンジャー〉

おろし生姜とはちみつをカップに入れて、お湯を注ぐだけ！ショウガに含まれるショウガオールが体を温めてくれます。



JUN CLINIC

体の冷えは心を緊張させる



冷えの悪循環が続くと・・・

慢性的に体が冷えることにより、体が緊張状態となります。体の緊張は交感神経を優位させるので、頭痛やだるさ、自律神経症状として体に出る方もいます。

そして意外にも緊張が不安や恐怖を作り出しているのです。

体を温めてあげることで、副交感神経が優位になり、心の回復を支えてくれます。

また、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍も高くなると言われています。免疫力は忍耐力にも繋がります。

ウイルスに負けない体づくりが重要となる今こそ、体を温めることを一緒に考えていきましょう。

こころが疲れているときこそ、
体の手当を大切に。

