



マリーン健康通信 H28年度 第5号

～上手に体を温めよう！～

12月に入り本格的な冬の到来を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回のマリーン健康通信では、上手に体を温める3つの方法を紹介します。

体を冷やさずにこれからやってくる冬本番を乗り切りましょう！

始めに体が冷えてしまうことによるデメリットと、温めることによるメリットについて説明します。

冷えによるデメリット



体が冷えると全身の血流が悪くなり、肩こりや便秘などさまざまな影響があるほか、免疫力も低下してしまいます。

体内のあらゆる生命活動にかかわる「酵素」は体温と深く関わっており、

体温が1℃低下するだけで酵素の働きは半分になり、その結果として免疫力は30%も低下すると言われています。

- ① **血行が悪くなる** : こり・痛み(肩こり、頭痛、腰痛、関節痛など)、
婦人科系疾患(月経痛、子宮筋腫、不妊症など)、膀胱炎、不眠
- ② **代謝が悪くなる** : 肥満、むくみ、倦怠感、うつ、老化が早まる
- ③ **免疫力が低下する** : 感染症(かぜ、インフルエンザなど)、アレルギー

温めるメリット



- ① **栄養が体全体を巡るようになる** : 体が温まることで血管が拡張され血流が促進されます。それにより末端の血管までしっかり血が巡るようになります。さらに、栄養も体全体にいきわたりやすくなるので手や足の老化を防ぐことができます。
- ② **老廃物排泄の促進** : 血流がよくなることで老廃物も体の外に出しやすくなります。これにより肩こりや疲れ、むくみなどの症状が改善されます。
- ③ **免疫力の向上** : 体温の低い人は風邪などの感染症にかかりやすい傾向があります。これを防ぐためにも体温を上げることが非常に大切になってきます。
- ④ **基礎代謝の向上による脂肪燃焼の促進** : 何もしなくてもカロリーを消費するのが基礎代謝であり、これが低いと太りやすい体型になってしまいます。体を温めることで基礎代謝量が上がり、太りにくい体になることができます。

さて、ここからは体を温める具体的な方法を紹介していきます。

①食べ物



普段何気なく食べているものにも、体を温めてくれるものと冷やしてしまうものがあります。それらの一部を紹介しますので、上手に体の中から温まりましょう！

体を温める食品



固いもの	チーズ、漬物、根菜類(ごぼう、かぶ、生姜)など
寒い土地で採れるもの	リンゴ、さくらんぼ、ブドウ、日本蕎麦など
黒っぽいもの	黒砂糖、紅茶、黒豆、ひじき、しょうゆなど
暖色系のもの	紅鮭、海老、赤身の肉、卵、明太子、小豆など

体を冷やす食品



南方産・寒色系・柔らかいもの 牛乳、きゅうり、パン、バナナ、コーヒーなど

※体を冷やす食品でも冷やしすぎないようにする工夫

きゅうりに塩分を加えて水分を減らし漬物にしたり、冷奴にしょうがや塩分を含むしょうゆをかけたりすることは、体を冷やしすぎないようにするための昔からある工夫です。

②お風呂の入り方

皆さん面倒だからといってシャワーだけで済ませてはいませんか？

冷えるこの時期こそ、お風呂は体を温めるのに大変役立ちます。

体を温める上手なお風呂の入り方のポイントを3つ紹介します。

① お風呂に入る前の水分補給

上手な入浴法は、入浴前からすでに始まっています。まず入浴前に**コップ1杯の水**を飲む事を心掛けましょう。そうすることで発汗作用が高まります。さらに汗で抜けていく水分を補い、血液がドロドロになるのを防いでくれる効果もあります。

② かけ湯をして少しずつ温める

湯船につかる前に**しっかりかけ湯**をして徐々に体を慣れさせていくことで、体と心臓に対する負担を減らすことが出来ます。そして湯船につかる際もそっと体を沈める感覚で浸かって下さい。また、肩までどっぷりつからずに肩先が少し出るくらいが適当です。

③ めるめのお湯にじっくり浸かる

直ぐに温まりたいからといって熱いお湯に浸かると内臓を緊張させ、心臓に負担をかけてしまいます。お湯はちょっとぬるめの**38~40度**位で、**15~30分**かけてじっくり浸かりましょう。このようにして汗を出すのが、身体の芯から温まるための正しい入浴方法です。

お風呂のレシピ

この時期に最適な体が温まるお風呂のレシピを紹介します。

材料は**ミカンの皮**のみ！ミカンの皮を水で洗いキッチンペーパーでしっかり水気を切って、ざるにあげカラカラになるまで天日干しします。天日干したものを細く刻んで布にくるんだらお風呂に入れるだけで完成です。

みかんの皮の**リモネン**という成分が肌の表面に膜を作ることで保温作用が得られます。入浴から**50分ほど保温効果が持続する**ので、特に冬場は湯冷え防止になります。



ぽかぽかだな

③ストレッチ

ストレッチは自律神経のはたらきを正常化するのに役立ちます。

また、血液の循環をよくし、特に冷えやすい部分である手足の末端部分にも血液を届けることが可能です。

お風呂上りや寝る前のストレッチは、寝つきをよくする効果もあるのでおすすめです。

手首

1. 四つんばいの姿勢になり、手の先が自分の方に向くように手を床につく
 2. 体重を手に軽くのせながら、お尻を足の方に引き手首をのばしていく
- ※このとき腕の内側、手のひらがよく伸びているのを感じながらやると良い

足首まわし

1. 両足を伸ばして座り、左足の上に、右足を曲げてのせる
2. 右手で右足首を持ち固定し、右足の指と左手の指を組み、右足首をゆっくり回す
3. 左足も同様に行う

足

1. 両足の指をきつく閉じたり、大きく開いたりを繰り返す
 2. 足の指でゲー、チョキ、パーをする
- ※このとき裸足になるのがオススメです



～まとめ～

今回は上手な体の温め方を紹介させて頂きましたが、いかがだったでしょうか。

食事、お風呂、ストレッチなど様々な面から、体を冷やさず上手に冬を乗り切りましょう！

参考文献

日本製薬商事株式会社

ロート製薬

CLUB Panasonic(クラブパナソニック)