

# 冷え対策と血流改善

## ① 日常生活でできる「温活習慣」

冷え性の改善は、特別なことをしなくても毎日の小さな積み重ねがとても重要です。生活習慣を見直してみましょう。

### ◆ 朝一番は「白湯」で内臓から温める



起床後にコップ一杯の白湯(50℃前後)をゆっくり飲むことで、胃腸が温まり、内臓の働きが活発になります。代謝UPや便秘改善にも効果的。

### ◆ 足元を冷やさない習慣を

足首・足の裏は「冷え」の入り口。靴下の重ね履きやレッグウォーマー、湯たんぽなどで足元をしっかり温めましょう。特に三陰交のツボを冷やさないことが大切です。



3つの首

### ◆ お風呂はシャワーだけで済ませない

毎日湯船に浸かることで、体の芯までしっかり温まります。おすすめは38～40℃のお湯に15分間。炭酸入浴剤や生姜湯も効果的。



### ◆ 「首」がつく部分を冷やさない

首・手首・足首には太い血管が通っており、冷えると体全体が冷えやすくなります。マフラーや手袋、レッグウォーマーでしっかりガードしましょう。

## ② 体を温める食事と控えたい食品

### □ 温める食材 □

- 生姜、ねぎ、にんにく、唐辛子
- かぼちゃ、ごぼう、にんじん、玉ねぎ
- 味噌、納豆、漬物などの発酵食品
- 黒豆、黒ごま、黒きくらげなどの“黒”食材
- 肉類、魚介類(特に鮭や鯖などの脂がのった魚)



### □ 冷やす食材は控えめに □

- 生野菜、果物(特にバナナや柿、梨など)
  - 白砂糖を使った甘いお菓子や清涼飲料水
  - 小麦製品や乳製品の摂りすぎにも注意
- サラダなどは温野菜にしたり、スープにして摂ると◎。冷たいものより「温かい食事」が基本です。



## ③ 冷えない身体をつくるセルフケア

筋肉は体の“天然カイロ”。特にふくらはぎや太ももを動かすことで、全身の血流が促進され、冷えにくい体へと変わります。

すきま時間にできる温活習慣

### ● つま先立ち運動 (20回)

ふくらはぎの筋肉を刺激し、ポンプ作用で血流UP。歯磨き中やキッチンでもできる簡単エクササイズです。



### ● 肩甲骨回し (前後10回ずつ)



肩こり改善だけでなく、自律神経のバランス調整にも効果あり。深呼吸とセットで行うと◎

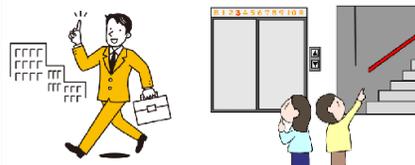
### ● 足裏マッサージ (3分)



お風呂上がりゴルフボールや足つぼ棒で足裏を刺激。全身の巡りが整います。

### ● 日常動作も“温活”にチェンジ!

- ひと駅分ウォーキング
- デスクワーク中に足首回し
- エレベーターより階段利用



「ちょっと動く」を意識するだけでも、冷えにくい体づくりがスタートします!

### 冷え対策は毎日の積み重ねから

冷え性は放っておくとさまざまな不調につながる“体からのサイン”です。白湯・入浴・食事・運動・ツボ刺激など、できることから少しずつ温活を始めましょう。



冷えない体づくりは、代謝や免疫力アップにもつながります。毎日の小さな習慣が、冬を快適に過ごすカギになります。

### 「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につ

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していたと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。