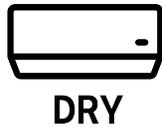


冷房トラブルを防ぐ！生活術 & 体のケア

冷え対策！体を守る生活習慣

◎ 温度・湿度の管理

- ・ エアコン設定温度は26～28℃が理想
- ・ 除湿(ドライ)モードを活用して、湿気対策もしっかりと
- ・ サーキュレーターで空気を循環させ、冷気を直接当てない



◎ 衣類・装備の工夫

- ・ 冷房の効いた屋内ではカーディガン・ストール・レッグウォーマーを常備
- ・ 腹巻・五本指ソックス・ひざ掛けも有効
- ・ 外出時はUVカット & 冷房対策の長袖が◎



「冷えやすい人」におすすめの食養生

◎ 体を温める食材を意識



- ・ 根菜類(ごぼう・にんじん・れんこん)
- ・ 生姜・ねぎ・にんにく
- ・ みそ汁・しょうが湯・梅干し湯・シナモンティーなど

◎ 冷たいものの取りすぎに注意！



- ・ アイス・冷たいジュース・生野菜ばかりでは内臓を冷やし、胃腸不良やむくみにつながります
- ・ 温かい汁物を毎食1品、常温の飲み物を選びましょう

夏でも冷えに悩む人は、食事での内側からのケアが大切です。温かい汁物や体を温める食材を意識して、冷たい飲食物の摂りすぎを防ぎましょう。毎日のちょっとした工夫が、冷えにくい体づくりにつながります。

足元冷え「むくみ」を感じたらやるべきこと

足湯・温冷交代浴

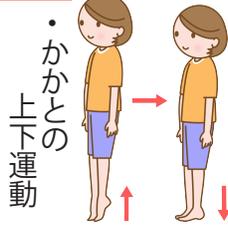


足首～ふくらはぎをしっかり温めると、全身の血行がよくなります。寝る前の足湯(38～40℃のお湯で10～15分)も効果的。

軽いストレッチ・マッサージ



ふくらはぎのマッサージは、心臓に向かって



かかとの上下運動



足指グーパー運動

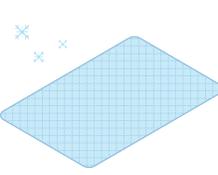
夏こそ意識したい入浴と睡眠の整え方

シャワーだけで済ませない



→ 湯船につかることで深部体温が上がり、血流改善・リラックス効果あり。38～40℃で15分程度の半身浴を習慣にしましょう。

良質な睡眠をとるための工夫



→ 寝具に冷感マットやタオルケットを活用して、冷えすぎを防ぐ。就寝1時間前の入浴で副交感神経が優位になり、寝つきが良くなります。

夏は暑さと戦う一方で、体は冷房にさらされて「冷え疲れ」していることがよくあります。放っておくと、自律神経の乱れや慢性疲労、女性では生理不順や不妊のリスクにも。冷房は適切に使いつつ、自分の体を守る「内側からの冷え対策」を取り入れましょう。

「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事が多くなっていました。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」につい

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だく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。