

【百人委員会】健康部会からのお知らせ

温活(おんかつ)を知っていますか？

季節も冬に近づく今日この頃、なんとなくダルいな？疲れやすいな？と感じる事はありませんか？その悩み、原因の1つは体の冷えかもしれません！！手足が冷えてないから冷え性ではないと思っているそのあなた！おしりや太ももは冷たくないですか？

『温活』とは、日頃から体を温める習慣をつけることです。冷えた時に温めるのではなく、普段から体を温め、冷えが原因の不調や辛さを予防する事が目的です♪

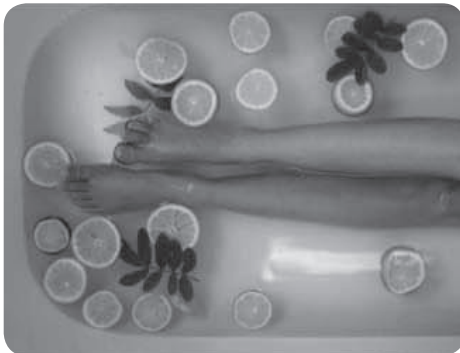
そこで、今回は簡単に取り入れる事ができる3つの温活をご紹介します！



その1. 4つの首を温める

体を温めるには、3つの首(手首・首・足首)を温めるのが、良いとされていますが、もう一つの首『くびれ』=『お腹』も一緒に温めるのがオススメ！

お腹は脳・心臓・肺以外の臓器が集まる大事な場所！ここを常日頃から温めるだけで、驚くほど体が変わります！寒い時はもちろん365日、腹巻を着けるのがオススメです♪その時の気温に合わせて腹巻の素材や厚さを変えて、体の外側から臓器を温めて温活していきましょう！



その2. 毎日湯船につかる

体を温める基本の入浴法は、ぬるま湯にゆったりつかる事！38度～40度のぬるめのお湯に10分以上つかりましょう♪ゆったりつかることで、副交感神経が優位になり、睡眠の質が高まります！

さらに温まりたい人は、入浴前に筋トレ・入浴後にストレッチを取り入れてみましょう。

手軽に温めたい時は、洗面器での足湯がオススメ！

★お風呂に入れない時は蒸しタオルで首の後ろを温める

★フェイスタオルを水でぬらし、軽く絞って、レンジ(500W 30秒)で温めると簡単に蒸しタオルが作れます



その3. 味噌汁を1日3杯飲む

体を温めるために、ぜひ取り入れていただきたいのが、腸の働きを整える発酵食品『味噌汁』。毎日飲んでいる人も多いかも知れませんが、オススメなのが、1日3杯以上飲んでもらう事♪体を温めるだけではなく、味噌汁を3杯以上飲む人と、全く飲まない人では乳がんの発生率に違いがある事が研究で分かっています！ほかにも、胃がんのリスクの低下・細胞の老化防止にも効果が♪

冷えを感じている人もいない人も、全ての人に味噌汁がオススメです！野菜をたっぷり入れて体の内側から健康に近づきましょう♪