

# トレーニング通信

鬼は外!

福は内!



## 寒さ・乾燥に注意しましょう!!

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ一同お待ちしております。  
マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



## トレ通コラム 寒い冬を乗り越えよう! 「冷え性」について

「冷えは万病の元」と言われているように、体や心の不調と冷えが結びついていると考えられています。今回は寒い冬を乗り越えるための「冷え性」対策について、ご紹介しましょう。

冷え性とは、人が寒さを感じない程度の温度環境で手足などが冷えることを指します。必ずしも体温が低く、触ると冷たいというわけではありません。**手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘、下痢**などの症状があります。冷えの原因は、過度な緊張やストレス、睡眠不足、自律神経の乱れなど多岐にわたります。

### 冷え性とは

### 冷え性の対策

#### 運動習慣を身に付ける

体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。仕事や家事の合間に簡単なストレッチをする、積極的に階段を利用する、近所へは徒歩で移動するなどして、**寒い季節でも体を動かす**ように心掛けましょう。

#### ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。**十分な睡眠と休息の時間を確保**し、ストレスをため込まないようにしましょう。

#### 起床時に白湯を飲む

起床時は体温が最も低く、また一日の中で最も水分が失われています。体が水分を吸収しやすい**起床時に白湯を飲む**ことで内側から体を温めることができます。白湯は胃に負担がかからないよう、少し冷ましてから飲むようにしましょう。

#### 半身浴をする

**38~40℃くらいのぬるめのお湯に入浴**することで体を温めることができます。じんわり汗をかくまでお湯に漬かるようにし、入浴後は湯冷めしないように速やかに衣類を着ましょう。

#### 朝食を食べる

体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなってしまいます。



#### たんぱく質を摂る

熱を生み出す筋肉の量が不足しないように、**肉や魚**などのたんぱく質を多く含む食品を積極的に摂ることが大切です。

#### 体を温める食べ物を摂る

食べ物には体を温める、または冷やすという働きがあり、旬を迎える食べ物はその季節に合った働きをしてくれます。寒さが厳しい季節には、**生姜、ねぎ、にんじん、ごぼう、小松菜、れんこん**などの**冬の旬の食べ物**を食べて体を内側から温めましょう。

### 食事での冷え性の改善



**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。