



冬のテーマ 冷え性

日本人女性の7割が冷え性と言われています。放っておくと、肩こり・頭痛など様々な不調を招きます。タイプ別(全身型、四肢末端型など)により生活習慣病を見直して見ましょう

冷えの対策

- 睡眠の見直し
- 食生活の見直し
- 適度な運動
- ストレスをためない
- あったかグッズの活用
- ゆっくい湯船につかる



身体をあたためる食べ物

生姜 ニンジン 玉ねぎ ごぼう れんこん
ネギ ニラ 鮭 鯖 納豆 キムチ チーズ
紅茶 ほうじ茶



あったかグッズの活用

内蔵を温める腹巻きや、下半身を温めるレギンス・レッグウォーマーを着用したり、手袋・マフラーを持ち歩くことも大切。



△身体を締め付ける服は要注意！！

身体を冷やさないうように心がけ、さらに漢方をプラスすることでつらい冷えが少し楽になることもあります。