

健康とお金に関する NEWS LETTER

Worker in Miyazaki become energetic

寒い日が続いて体も芯から冷えてしまっていないですか？今回は「寒さ」をテーマにお伝えします。

あなたはどのタイプ？

Q

**冷え性が
よくなる
のはなぜ？**

寒い冬に多いからだのお悩みは何だと思いますか？男女ともに悩まれているのが「手足の冷え」なんです。頻尿・肩こりなども関係する症状なので、あなたに合った解決策で寒い冬を暖かく乗り切りましょう。

あなたはどの冷え性タイプ？

1: エネルギー不足タイプ

- ・全身が冷える
- ・普段から運動をしない
- ・食欲がなくタンパク質が足りない
- ・お腹を下しやすい



2: 自律神経機能低下タイプ

- ・手足が冷えやすい
- ・指やかかとが荒れやすい
- ・ストレスを感じやすい
- ・生活リズムが不規則



3: デスクワークタイプ

- ・下半身が冷える・むくむ
- ・かすみ目
- ・疲れやすい
- ・夜間トイレに行く回数が多い



当てはまる項目が多いものがあなたのタイプです。2つのタイプが当てはまる混合タイプの方も中にはいらっしゃるかもしれませんが、その場合は右の解決策は2つ行いましょう。

1位 冷える・冷え性

2位 肌の乾燥

3位 肩こり

4位 むくみ

5位 足の角質

(出典)「秋・冬に多い健康の悩みランキング」オズモール調べ

A 解決策

CASE

エネルギー不足タイプ

全身が冷えるタイプは全身の筋肉量が少なく、基礎代謝が低下している女性に多い傾向があります。ゆっくりと行うスクワット運動や、エレベーターを利用せずに階段を使って上り下りをするなど、出来る限り筋肉を維持するように心がけましょう。またタンパク質を食事でもとることも熱を生産するためには大切です。肉や魚、卵といった動物性タンパク質を積極的に摂取しましょう。摂取の際はネギやしょうがなども一緒に取るのもオススメです。



CASE

自律神経機能低下タイプ

ストレスや生活習慣の乱れによって、自律神経の機能が乱れて、血行不良の状態なのかもしれません。まずはリラックスする時間をつくってあげましょう。

- ・40℃前後のお風呂に10分浸かる
- ・入浴後にストレッチを行う
- ・睡眠時間を確保する
- ・寝る前に手足をマッサージする

また1時間おきに深呼吸をするのも呼吸が浅くなって、交感神経が興奮するのを抑えてくれるのでオススメです。



CASE

デスクワークタイプ

デスクワークタイプは東洋医学でいう「腎」の機能が低下している状態です。西洋医学でいう「腎臓」とは少し異なり生命力の源とも言われています。

腎を補うためには『黒色』の食材を取り入れるのがオススメです。

(ひじき、黒ゴマ、わかめ、黒糖など)

また下半身を鍛えることでも循環が良くなるので、日常でウォーキングの機会を増やしたり、肛門をしめて骨盤底筋群を鍛える練習もいいですよ。



今回の小ネタ **冷え性と冷え症は違う!?**

響きは同じでも実はちょっと違います。『冷え性』は“冷え”の症状があるときに使われ、医療的治療対象になりませんが、『冷え症』は検査で異常があったり、東洋医学で冷えは万病のもとになるので治療の対象になるそうです。

おすすめ
体操

じっくりスクワット

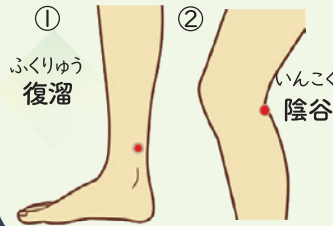
- ・背すじは伸ばし、お尻は突き出したまま
- ・ひざがつま先より前に出ないようにする
- ・時間をかけてじっくりと繰り返す
- ・足は肩幅より大きく開いて実施する
- * 回数は少なくとも継続することが大切です◎



おすすめ
手当

「腎」を整える

(右足の内側)



①②の順に手を添えてやさしく
軽くなるように気持ちを込めて
マッサージしてあげましょう。

* 女性は右側・男性は左側
を手当してくださいね。

Pick

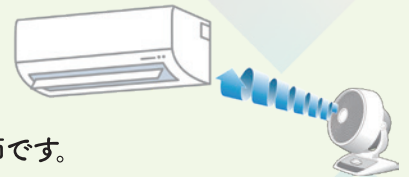
ちょこっと使える「お金」の話

冷えるのは懐も同じ？

冬場は寒いので電気をたくさん使う時期ですよ。ですが最近は電気代の値上げが相次いで去年と比べてだいぶ高くなったと感じていませんか？

電気代が高い理由には戦争や円安、脱炭素社会の影響があります。でも個人でこれらをどうにかすることはできません。私たちができることと言えばエアコンの設定温度を下げるようなこまめな節電です。特にエアコンの場合は 1℃温度を下げるだけでも大きく消費電力が減ります。だから温度管理は節電に大切なのです。

また暖かい空気は上に、冷たい空気は下に溜まる性質があるので、足元は寒く上半身は暖かい状態になります。ですから足元が冷えるからと温度を上げるのではなく、風向きを下にしたり、サーキュレーターなどで空気を循環させる方がカラダにとっても懐にとっても優しいのです◎



かんたん・いますぐ

節電

冬は1年の中で最も電気代が高くなる季節です。

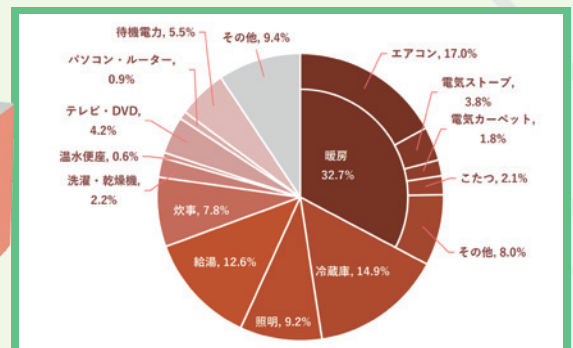
冬に使う電気代で最も高いのは暖房器具で、全体の32%以上を占めています。エアコンが最も電力を消費しているので、温度管理と合わせて以下のようなことも実践してみましょう。



- ・こまめなフィルター掃除：0.8%節電
- ・室温を22℃から20℃に下げる：2.7%節電
- ・窓には厚手のカーテンを使う：0.8%節電

その他冷蔵庫も消費電力の大きい家電になります。冷蔵庫の平均使用期間は12~13年ぐらいなので、10年以上買い替えていない場合は故障や消費電力の面からみても替えの時期にあたります。10年以上使用しているものと年間1,500円、15年以上になると年間5,000円ほど変わってきます。

またドライヤーも消費電力が大きい家電になるので、タオルドライで髪の水分を十分拭きとってから使用するなど心がけたいですね。



(出典) 経済産業省：冬季の省エネ・節電メニュー (本州・四国・九州)

ライター



After Reha 代表
理学療法士・健康経営 EX アドバイザー
AFP (ファイナンシャルプランナー)

「働く人から宮崎を元気に！」をテーマに住みやすい宮崎になるように健康とちょこっとお金に関する情報をお伝えしていきます。

従業員さま向けに1時間の無料健康セミナーも実施中です。お気軽にお問い合わせください。

☎ 070-4386-8024

✉ contact@after-reha.com

🏠 [アフターリハ](#)

🔍 検索