

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

自分の健康は**自分の免疫力で守る!**

冷え症に用心! 体をあたたため、免疫機能を高める!

◎元気読本 2022年12月1月号より抜粋

人間は四季への対応力が高く、「寒い、暑い」といった外気の影響を受けても体温を一定に保つことができる生き物です。そのため一時的に冷えを感じても、体の機能によって改善されます。



しかし、あったかい部屋にいても冷える、布団に入っても手や指先が冷たいといった「**冷え症**」に対応できない人が多くいます。

冷え症で悩む人々は、体を外からあたためることに気をとられがちですが、根本的な冷えの原因は体の内側にあり、熱をつくれな^い・熱を配れな^いことが挙げられます。

熱をつくれな^い

食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます。冷え対策には食事が大切です。しかし、加齢によって食が細くなることで栄養不足になり、基礎代謝の低下で熱をつくる機能が衰えます。

熱を配れな^い

体が熱を運ぶ順番は、心臓→内臓→手・足の指先の順です。筋肉や内臓でつくられた熱を体中に運ぶのは血液の役目ですが、血行が悪いとせっかくつくった熱を体内に配れず、冷え症になってしまいます。

①栄養素を摂って熱をつくる

「**陽性食品**」食物は、からだをあたためる作用を持つ食品です。免疫力を上げるためには、陽性食品を積極的に選びましょう。



②筋力アップで熱をつくる

1日10回のスクワット
「太もも」「お尻」など下半身の大きな筋肉を鍛えることができ、筋肉を増やすことは、1回で腹筋の何倍もの効果が得られます。



①血行が良くなる服装

「**上は薄く、下は厚く**」
下半身は冷えやすく、血行が悪くなりやすいため重点的にあたたためる。



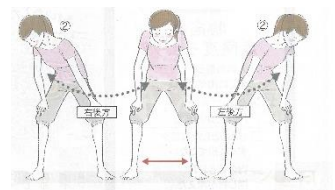
「**お腹周りを冷やさな^い**」
お腹をあたたため、内臓活性化

「**3首をあたたためる**」
首、手首、足首は、皮膚のすぐ下を血流の多い動脈が流れているため、この部分をあたためると血行が良くなります。



②骨盤体操でお腹の血行を良くする

骨盤のゆがみを治す
足を広げ、両膝を掴み、膝を曲げ、腰を落とす。右左交互に体をゆっくりひねる。1日1回を目安



免疫機能を高め、この冬を乗り切ろう!