

ピノス通信

2010年12月号

<テーマ：冷え性について>

寒い時期になって来ました。皆様はいかがお過ごしですか？
寒い時期は特に手足の冷たさが普段より気になりませんか？
今回は冷え症についてお話を致します。

冷え性とは

冷え症とは特定の病名を指すわけではなく、体の特定の部分だけが冷たく、
不快に感じられる状態のことです。



気温が下がれば、誰でも寒いと感じるのは自然ですが、冷え性の人は、その感じ方が敏感で、
著しい不快感を伴い、しかも一度冷えるとなかなか温まらないという特徴があります。

冷え性の症状

1、体がむくむ

血液を全身に送り出すポンプの役割をしている筋肉が少ない場合血液の循環が悪くなります。
血液の循環が悪いと、体がむくみ血管にあるリンパの働きが悪くなるため、体の水分を
うまく循環できなくなり足や顔が膨らむ事があります。

2、肌があれたり・かさつく

冷えが原因で、毛細血管の血流が悪くなり、老廃物などが体内にたまり、
うるおいを保つための分泌物が毛細血管に十分に供給されなくなり、栄養が皮膚表面にまで
いきわたらないことにより起こると言われています。。

3、風邪をひいたり、体調を崩す。

冷え性は体温調節機能をはじめとする体の各部の機能低下のために
起こると言われています。

冷え性解消には

1、運動を行う

冷え性の大きな要因の一つは「うっ血」だと言われています。特に足は第二の心臓と言われる程血液の循環にかかわっています。足の筋肉を動かす事で毛細血管を刺激し、血液の環流が活発になります。冷え性の方は、ふだんから意識して、できるだけ体を動かすようにして下さい。ウォーキングを行って血行を良くしたり、ストレッチを行なう事もオススメです。

2、入浴を活用

入浴は体を温め、リラックスできる冷え性改善・解消対策です。湯舟につかって身体をじっくり休めるのも大切です。入浴は体温を上げて免疫力を高めるために手軽で早い方法です。

3、出来る事からはじめる

ストレスを溜めない様にする事も大切です。ストレスは自律神経に影響し体の状態を交感神経優位にする事により血流を妨げ、結果体温を下げてしまいます。(冷え性につながる)なのでストレス解消方法を持つ事が大切です。その他にたばこは血行を妨げます。タバコを吸うと毛細血管への血流が阻害され体温が低下します。

手軽にできる足の血行をよくする運動



1、まず足の指の間に手の指を一本ずつ入れます。このとき深く指を入れてください。



2、足の指で手の指を握ってください。これを10回左右行いましょう。

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・
アピタタウン内

TEL0774-95-6000

●ホームページ

WWW.pinos-k.com