

## 冷え症には辛い秋の深まり

いつまでも熱かった残暑も姿を消し、薄いコートや毛糸のカーディガンが必要な季節になってきました。夏の間、薄いタンクトップにミニスカートに生足で過ごされた方は冷え症に要注意。冷え症は、糖尿病やストレスの増進による体調不良などさまざまな問題を体に引き起こしてしまいます。少しでも「冷え症かしら・・・」なんて思っている方のために、簡単にできる冷え症対策を特集しました。



## まずは基本 衣服で冷えを予防する

朝晩は寒くてもお昼は汗をかくほど暖くなるのがこの季節。お昼にあわせて薄着で外出なんて不精はせずに、その時の気温にあわせて暖かい衣服でかけましょう。暑くなったらすぐに脱いで体温調節。細やかな衣服の調整が大切です。特にダイエットをしている人は、必要以上に脂肪分を抑えた食事をしているので体が冷えやすくなっています。大判のウールやシルクのスカーフをカバンの中に入れておくと、かさばらずいつでも使えて、お店や電車の中でのクーラー対策にもなります。

## 手っ取り早く温まるにはお風呂



まず、お風呂に入る前に念入りにかけ湯をします。お風呂につかるのは意外にハードな運動。かけ湯を念入りに行うことは、運動前の準備運動になります。低血圧の人には特に必要。

少しぬるめ（38℃～40℃くらい）のお湯にゆっくり入ります。胸元くらいまでしっかり体をつけて、途中で浴槽から出て体を洗う時間も含めて15分～30分つかって下さい。長めの半身浴（腰から下だけ入る）はもっと効果的。体の芯から温まることができます。

次に、お風呂につかりながら足の指を閉じたり開いたりしてみましょ。自律神経の通り道がある足の指の付け根を動かす事で、全身を活性化することができます。

お風呂からあがったら「汗がひくまでパジャマ一枚で」なんて思わずに、きちんと服を着て湯冷めを防止して下さい。特に足元は冷えやすいので、靴下を履くのを忘れずに！

## 足湯も効果的！

深めの洗面器やバケツに、42℃前後のお湯を入れて5～6分つけます。つけている間、足の指の曲げ運動もしてみましょ。お湯が冷えやすいので、やかんに熱湯を用意して少しずつ入れて調整して下さい。火傷には充分注意して下さいね。あがったら、タオルで水分をとって、すぐに靴下を履きます。

## 冷え症を治す簡単体操

☆足首運動－30～50回程度行います。

あお向けに寝る→左足の足首を伸ばしたままで右足の足首を曲げる→逆も左足でおこなう

☆骨盤運動－30回程度行います。

あお向けに寝る→腰の上げ下げをくり返す

☆ばた足運動－20回程度2回行います。

あお向けに寝る→足を宙に浮かせてひざを伸ばす→股関節から足を上下にゆっくり動かす

他にも、ストレッチやダンベル体操も効果があります。長時間椅子に座ったままで仕事をしている人は一時間に一度は立って体を動かすようにして下さい。

冷え症を治したり防いだりするには、体の中で熱を生み出す機能がある筋肉をつけ、温まりやすい体を作ることが先ず大切です。その上で自律神経の働きや血行をよくして、末端まで温かい血液が行き渡りやすくする、代謝をよくして体内の余分な水分や老廃物を排出しやすくするといったことに心がけて下さい。冷え症は万病の元です。早い対策で体の不調の原因を治して下さいね。