

# 秋・冬の「冷え」予防



「冷え」は、血液の循環が滞ったり、水分バランスやホルモンバランスの崩れ、臓器の働きが低下しているサインです。特に女性特有の病気の「冷え」が悪化要因にほるともいわれています。

## ① 30日の冷えは30日のうち!

38度くらいぬるめのお湯にゆかりつかる半身浴がおススメ。

熱いお湯は体があたたまるとイメージが本来的ですが、皮膚の表面にバリアを作ると体の中に熱を閉じ込め、いよりにししまうので、体の表面しか温めることができません。



## ② 口から冷えも取り込まない



ノー!!

暖房のきいた室内で冷たいゼリーやアイスクリンといった食生活は、内臓を冷やし特に胃や腸の消化器系の働きを低下させます。また白砂糖も体を冷やすといわれています。取りすぎに注意!!

## ③ 頑固な冷えにおススメ!

保温性・吸湿性に優れた絹の5本指のソックスをはき、その上に綿の5本指ソックスをはきます。さらに2枚のソックスを重ねれば、足が冷たさが戻ります。入浴後はどうぞ!

