

健康のためのワンポイントアドバイス



ストレッチングで冷え性解消!

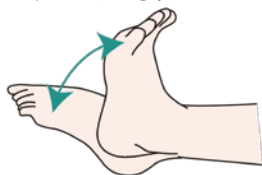
肌寒い季節になってきて、「足の冷え」にお困りの方も多くみえるのではないのでしょうか。足の先が冷たくて、身体まで寒いような気がする、足がこわばって、あまり外に出たくない、というお話をよく耳にします。

そもそも足の先は、どうして冷えてしまうのでしょうか。本来、ヒトの身体の熱は、代謝によって生み出されます。日常生活の中で、ご飯を食べたり、運動をしたり、そういった活動のなかで代謝が起き、一定の体温が保たれています。そして、血液が全身に巡ることにより、すみずみの温かさも維持します。しかし、足の先にある血管は、毛細血管といって、かなり細い血管になっています。よって、足の先に運ばれる血液の量は少なくなりがちで、その分、体温の維持もしにくくなります。これが、足の冷えの一因です。

足先に流れる血液の量を増やすには、「ストレッチ」が効果的です。ストレッチには血管拡張作用があるとされており、「ストレッチして、ゆるめる」という動作を繰り返すことによって、血液の流れを向上させることができます。

足のストレッチングとして、ふくらはぎのストレッチングと、足裏のストレッチングがあります。ふくらはぎのストレッチングでは、足を伸ばして座った状態で、つま先を自分の方へ引っ張ります。足裏のストレッチングは、片足をあぐらの様に開いて座った状態で、足の裏側から、反対側の手で足先を握って、そのまま足の指をぐっと反らせるように足先を押していきます。これらのストレッチングを、15秒ほどキープしたら、元の位置にゆっくり戻してリラックスしてください。そして、この「ストレッチング+リラックス」を、それぞれ10回程度繰り返してください。そうすると、足先の方へ流れる血液の量がアップし、温かい血液を足先まで届けることができます。

毎年悩まされる足先の冷えですが、ご自身でうまく解消できるよう、ぜひストレッチングを試してみてください。



【文】愛知医療学院短期大学 山田 南欧美(理学療法士)】

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



もやしと
きくらげの酢の物

【材料 2人分】

もやし(根を切る)..... 1/2袋
きくらげ(水で戻し、千切り)..... 5g
にんじん(千切り)..... 50g(約5cm)
きゅうり(斜め切りにし、千切り)..... 1/2本
A 米酢..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ1と1/2
しょうゆ..... 小さじ1
すりごま..... 適量

【作り方】

- ①もやし、千切りにしたきくらげ、にんじんをさっと茹で、ざるにあげる。
- ②①が熱いうちに調味料Aにつけて、冷ます。
- ③②にきゅうりを加えて和え、器に盛りすりごまをかける。

献立名(2人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
もやしときくらげの酢の物	67kcal	2.2g	0.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

体調を崩さないために「何を食べれば免疫力が上がるの?」と思われるかもしれませんが、免疫機能は、食事からとる多くの成分が総合的に作用して支えられています。ある特定の栄養素や食品に限定するのではなく、いろいろな食品を使った「バランスの良い食事」つまり「主食・主菜・副菜のそろった食事」を心がけましょう。今回は、手軽にできる副菜のご紹介ですので、ぜひお試しください。

また、感染症予防のため、会食のときは①大皿は避け、料理は個々に盛りつける ②対面ではなく、横並びで座る ③料理に集中し、おしゃべりは控えめにする ④お酌や回し飲みは避ける を意識しましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中
入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

家族葬専用ホール
セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで
お気軽にご相談を...

清須市春日落合661番地
(やすらぎ家族葬ホール)
TEL(052)400-3886
FAX(052)401-0720

24時間365日受付
携帯・PHS OK(駐車場有) ☎0120-43-2940

シンミ ニク ヨウ