

# しんゆり訪問リハ通信 12

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

TEL : 044-322-8368 FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美 作成者 : 西島 健太

寒さが身に染みる季節になり、**手足の冷え**に悩む人も多いのではないのでしょうか。今回は『**手足の冷えに対する生活の工夫**』をご紹介します。

## ★冷えの症状は様々...

普段から手足の血液の流れが悪くなっている人では、**手足の冷え、しもやけ、あかぎれ、しびれ、痛み、むくみなどの症状**が現れます。

## ★冷えの主な要因💡

### ◆ 運動不足

**筋肉量が減ると**、全身を巡る血流が減少し手足へ届き難くなります。また**運動は熱を発生させる**ため、運動不足は冷えに関係有り。

☑家でゴロゴロすることが多い...

☑椅子に座りっぱなし...



### ◆ ストレスや不規則な生活

体温調節機能のある**自律神経に乱れが生じて**、血液循環が悪化。

☑ちょっとしたことでイライラする...

☑睡眠不足が続いている...

### ◆ 食生活の乱れ

**脱水**や**脂質・糖質**を多く含む食事を摂取すると、血液はドロドロに。

☑インスタント食品やジュースが好き... ☑つい間食をしてしまう...

## ★生活のちょっとした工夫♪

### ● 入浴・足浴

身体を温める事で、血管が広がり血流が良くなります。



### ● 適度な運動

自律神経を整え筋肉量を増やします。**ストレッチ**や**指先のマッサージ**、**腹式呼吸**をする事も血流を改善するためには効果的です。



### ● 食べ物

食事で摂ったエネルギーの**7割以上は熱となり**身体を温めます。また、消費するエネルギー量をもっとも多い栄養素は**たんぱく質**です。

#### たんぱく質が多い食品



一方...東洋医学では、食品を

- 陽性(身体を温めるもの)
- 陰性(身体を冷やすもの)
- 中性 (分類しています)

#### 陽性食品とは

おおむね次の3つのいずれかに当てはまります



## ★年末年始の営業

12/31 (木) ~ 1/3 (日) は休業となります。

