

しんゆり訪問リハ通信

令和6年度2月号

～ 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:梶 登士次 作成者:大橋 彩香



梅のつぼみもほころび始める季節となりましたが、まだまだ寒い日が続き「**冷え**」にお困りの方もいるのではないのでしょうか？

最近の研究で冷え性は4つのタイプに分類できると言われ始めています。冷えにお困りも皆さんは自分がどのタイプなのかチェックしてみましょう。

冷え性の分類チェック

【Q1】手足は？

- 〈A〉手と足が冷たい
- 〈B〉足は冷たいが手は温かい
- 〈C〉触ると手も足も温かい

【Q2】食事は？

- 〈A〉少なめ
- 〈B〉普通
- 〈C〉多めの時もある

【Q3】ほかの症状は？

- 〈A〉頭痛
- 〈B〉顔のほてり
- 〈C〉お腹の張り

【Q4】寒いと冷えるのは？

- 〈A〉手と足の指先
- 〈B〉足やふくらはぎ
- 〈C〉下腹や太もも

【Q5】汗は？

- 〈A〉あまりかかない
- 〈B〉顔や頭にかきやすい
- 〈C〉全身にかきやすく冷えやすい

原因と対策

〈A〉が多い人 四肢末端型

血流が減少し手足に十分な熱が届かず冷えを引き起こします。

〈対策〉

- ・湯船につかる。足湯や手浴もおすすめ。
- ・**ウォーキングや筋トレをして筋肉量を増やす**

〈B〉が多い人 下半身型

同じ姿勢を続けると血流が悪化し、足やお尻が冷えます。

〈対策〉

- ・長時間同じ姿勢を続けない。
- ・**お尻をほぐす**
- ・**スクワットなどで下半身の筋肉を強化**する

〈C〉が多い人 内臓型

自律神経のバランスが崩れ、胃腸の働きが低下し、内臓冷えが引き起こされます。

〈対策〉

- ・**ヨガやストレッチなどのゆっくりとした運動を習慣にする**

〈A〉が多く、体温が 36.3℃以下の人 全身型

代謝の低下や筋力不足、冷えの蓄積、自律神経の乱れ、疲労などです。

〈対策〉

- ・**軽めの有酸素運動、ウォーキング**を始める
- ・バランスの良い和食がおすすめ。

※記載したものはあくまでも一例です。

様々な見解があるため興味のある方は各担当へ相談してみてください！

引用: ツムラヘルスケア製品情報サイト.Oak

バランスの取れた食事と適度な運動は冷え感を軽減させたと報告があります。これらは自律神経活動のバランスを整え、熱生産を高めることで冷えを予防・改善できる可能性があるとして唆されています。

無理のない範囲で運動していきましょう！

引用: 冷え性の生理学的メカニズムについて

