

アスパークだより

No. 451 12月15日発行 橋口 知佳

温活のすすめ



みなさんは『温活』という言葉を知っていますか？

理想の平熱は36.5度とされていますが、最近では35度台の人も珍しくありません。そんな中で注目を集めているのが温活です。

温活とは、健康的な適正体温まで基礎体温をあげる活動のことです。

温活で期待できる効果

- 冷え性の改善
 - ダイエット効果の促進
 - むくみ対策
 - 不眠の改善
 - 肩こり・腰痛の軽減
- 他

冬もあったか♪温活方法

衣

- 手首足首ウエストを温める

※レッグウォーマーや腹巻がおすすめ！

- 締め付けの強い下着や靴下は避ける



食

- 冷たい飲み物は避ける

※起きぬけの一杯は白湯がおすすめ！

- 身体を冷やす生野菜は避ける

住

- 毎日お風呂の湯船につかる

※40℃以下のお湯に30分以上つかると◎

- 適度な運動やストレッチを取り入れる

日々の習慣に少し変化を加えるだけでOK！

できることから少しずつ日々の生活に取り入れてみましょう♪

参照：みんなの温活公式サイト 他