

北スポだより



12月号

担当：渡邊
No.80

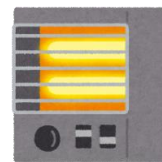
本格的な冬がやってきました。そして今年もうすぐ終わりですね…。寒くなってきて一段とコレが気になる方もいるのではないのでしょうか。今年最後の北スポだよりは、

冷え性を根本から改善しよう！

ですっ

冷え性を引き起こす5つの要因をチェック！

あなたの生活を一度振り返ってみましょう。



半身浴や暖房、重ね着などで体を温める方法は一般的に知られていますが、これは一時的な効果しかなく、冷え性を改善できている人はあまり多くありません。

しかも長く続けることで、**冷え性が進行し、慢性的になることも…**。

根本的な原因を解決していくことで、冷え性を改善していきましょう！

要因1：温めすぎている

人間には、急激な変化にもついていけるように、体が現在の状態を維持しようとする働きがあります。冷たい水を触った後、急に手がジンジンと熱くなるのもその働きがあるためです。

冷えた体を強制的に温めると、体は元の状態に戻ろうとして、元の温度より下がってしまう可能性が大きくなります。

コタツやエアコン、携帯カイロなどで常に体を温め続けていませんか？

良かれと思って体を温めていても、その行為が結果的に体を冷やしてしまう場合があります。

重ね着などで冷えないように心がけるのは大切ですが、常に温めすぎているとその反動で温めるのをやめた時に急激に冷えてしまう場合があります。

要因2：体の歪み

体中の熱は、髪の毛の1/14の細さの毛細血管を使って運んでいます。

体の中のどこかに歪みがあれば、毛細血管が行き止まりになり、末端まで温かい血液が届きにくくなります。

体の歪みとは、猫背やO脚など目に見えているものもあれば、関節痛や腰痛など、痛くなって初めて実感する体の不調もあります。毎日同じ姿勢でいる人は、一度体の歪みをチェックしてみましょう。



要因3：食べ過ぎ

食べ過ぎると胃腸に血が集まり、熱を多く生み出す骨格筋、脳、心臓の筋肉を始め胃腸以外の器官や細胞への血液供給量が低下するため、かえって体温が低下します。

いつも食べ過ぎていると、体の末端への血液の供給が少なくなり冷えやすくなります。

あなたも、いつもお腹の中に食べ物がある状態（消化している状態）になっていませんか？

裏面につづく⇒

要因4：運動不足

運動をすると体が温まるのは多くの人が理解していると思いますが、その効果は一時的だと思いませんか？
運動には血管の中を掃除し、新しい毛細血管を増やす働きがあるのです！

さらに有酸素運動によって毛細血管にたくさんの血液がいきわたると、それが刺激となり毛細血管はさらに枝分かれし、新しい毛細血管となって、末端の筋肉にまで酸素を送れるようになります。

しかし、毛細血管は運動をやめるとまたすぐに減ってしまいます…。
有酸素運動は週3回以上続けたほうが効果的、と言われるのはこうした理由からです。
運動をして温かいのはもちろんのこと、適度な運動を続け毛細血管が増えていくことは、冷え性を根本的に改善する上でもとても大切です。



要因5：ストレスはありすぎても、なさすぎてもダメ

ストレスは血行を悪くすると言われていたますが、ストレスがなさすぎる状態も体温の低下を招くと言われています。

ストレスで緊張ホルモンであるアドレナリンやノルアドレナリンの分泌が高まると、血管が収縮して血行が悪くなり、やがて体温の低下を招きます。
逆にあまりストレスのないボーッとした状態でも脳の血流が悪くなり、これまた体温の低下を招くそうです。
よってストレスはほどほどにあったほうがいいと言えます。（なんだか難しいですね^^;）

つまり、**家事や仕事などのストレスのある生活はもちろん、ストレスのなさすぎる怠けた生活でも体を冷やしてしまう**ということ。
あなたはいつもどんな気持ちで過ごしていますか？
前向きに楽しく1日を過ごしていきましょう！



まとめ：5つの要因はすべてつながっている

5つもの要因があると、改善するのは大変だ…
と思われたかもしれませんが、これらは全てつながっています。
運動する気が起きないのも、暴飲暴食してしまうのも、もしかしたらストレスが原因になっているかもしれません。
体だけの問題だと思っていたものが、じつは心の問題だったり、その反対の場合もあります。
温めることも確かに必要ですが、本当に大切なのは
「どうして冷えてしまったのか？」という原因を考え、改善していくことです。
冷え性の原因を振り返り、根本的に改善していきましょう。

要因2や要因4の改善には、ぜひ北スポをご利用ください！

寒い冬でもトレーニングルームやスポーツ教室で楽しく、自分のペースで運動が出来ます。

冬期スポーツ教室はただいま申し込み受付中！（一次締切～12/21金まで）

体験参加も随時可能ですので、お気軽にスタッフにお問い合わせください(^o^)/