

# グレース訪問看護ステーション

## 訪問看護新聞<2月号>

<発行元>

グレース訪問看護ステーション

〒153-0053

東京都目黒区五本木3-25-17

TEL: 03-5734-1991

体が冷えると血液の循環が悪くなるので、免疫力が低下し、老廃物が排出できず血管がつまりやすくなる。結果として、代謝の働きも鈍り、病気を呼び込むリスクも上がってしまう。これは動脈硬化や高血圧、ガンといった病気も例外ではない。

さらに、冷えて起こりやすい病気や症状のなかには、よく知られる「血行不良」「頭痛」「肩こり」の他に、女性が気になる「便秘」や「眼精疲労」などの大人不調、「しみ」「しわ」「たるみ」「薄毛・白髪」などの老化現象も。その冷えを解消してくれるのが「温活」だ。温活で「血めぐりをよくする」ことで、病気とまではいかない「体の不調」の多くが治る。

### 「冷え」と体の不調の深い関係性！

#### <便秘>

体の中心部が冷え、内臓の機能低下が起こり、腸のぜん動運動などがうまくいかないこと、血流が悪いため腸内が冷え、腸内環境が乱れることの両方が原因。お腹の皮下脂肪や内臓脂肪が多く、脂肪によって胃腸が冷やされていることが原因の場合もある。

#### <眼精疲労>

目の疲れは周囲の筋肉の疲労と血行不良によるもの。焦点を合わせようと筋肉が酷使され、収縮によって血管が圧迫されて血流まで妨げられていることが原因のほとんど。目の周囲を温めて症状が改善するならば目が冷えている証拠。じっくりと温めることで全身が温まってくる。

#### <薄毛、白髪>

冷えにより頭皮が血行不良になることで、抜け毛や薄毛、白髪になることがある。老化現象とあきらめないで！温めることで頭皮に十分に血液が行き渡れば、新しく生えてくる髪に「血(=東洋医学で血めぐりのこと)」を補うことができ、黒髪に戻せる可能性もある。

### <しみ・しわ・乾燥>

冷えによって代謝が落ちると肌組織がうまく作り変えられないという状態に。つまり肌のターンオーバーができないことがしみの原因。しわや乾燥も同様だ。紫外線や外気の乾燥などによる皮膚ならではのダメージもあるが、全身の冷えによる血流不足で衰えていると考えるほうが自然。温活で内臓や筋肉や活性化すれば、皮膚も再び若々しくなる可能性がある。

### <たるみ>

大人になると、どうしてもフェイスラインを支える筋肉の力が弱くなってくる。冷えによるリンパ液の滞りで顔がむくんだ状態が続くと、皮膚や筋肉に重みがかかり、「下がる」状態をつくることに。一度伸びてしまった筋肉や皮膚を元に戻すのは大変だ。

同書では、「冷えとり」の第一人者である川嶋朗が、効率よく「冷え」を解消する方法をひと目でわかるビジュアルで紹介。体の外から効果的に温める方法、薬膳やしょうがドリンクなど食べて温めるレシピ、冷えとりウォーキング、簡単筋トレ、ツボ刺激やマッサージなど、最新の「温活の知恵」で美しく元気な体が手に入る。ここでは、温活の知恵の一部を紹介しよう。

## 体を温める8つの方法

1. スクワット
2. 膝の屈伸
3. 早歩き
4. 階段を使う
5. 腕をグルグル回す
6. 立っているときはかかとの上げ下げ
7. 寝そべった状態から上半身をあげる
8. 四つん這いの状態から肩を下げて猫のポーズ

のように、運動苦手な方でも手軽に取り入れられる運動は日常生活にたくさん潜んでいます。1つからでもいいので少しずつ始めていき、習慣化していきましょうね^^