



ずっと冷え性に悩まされています。
自分でできる、冷え性対策はありませんか？



寒い時に気
になるのが、万
病の元といわれ

る冷え性です。免疫も
低下し、風邪もひきや
すく、肩凝りや腰痛等
の痛みも増します。そ

ときは、よくかむ

ればかりでなく、脳の血

と脳の血流も良くなり

流も悪くなる
と、意欲も低

ます。ニンニク
やショウガな

下し、認知機

ど、体を温め

能の低下やう

る食材もいい

つ症状にもつ

です。また

ながりかねま

運動も少し疲

せん。こんな

れを感じるス

ときは何かと

トレッチなど

体を温めるに

がお勧めで

限ります。まずは食事

す。一日の締めくくりは

から、肉、魚や卵などタ

何といっても入浴です。

ンパク質の多い食事で

風呂場内外の温度差に

筋肉を作り、鉄分やビ

はくれぐれも注意して、

タミンの多い食事で血

熱過ぎないお湯でゆっ

流を良くします。食べる

くり温まりましょう。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん