

# Let's Try!



夏の「冷え」を撃退せよ!

「自分の身体は自分で作る」をモットーに、私たちスタッフがより良い身体作りを目指して自分でできることを実際に試してみ、皆さんにご紹介していきたいと思っています。これは良い!と感じたら、ぜひ取り入れてみてくださいね。

## 夏の「冷え」にご用心。

妊娠しやすいカラダづくりという言葉は漠然としていますが、イコール冷えにくいカラダづくりと翻訳できるほど、実は健全な妊娠や出産に冷えは大敵なのです。「冷え」のメカニズムをよく知って、今すぐ対策をとりましょう!

### そもそも、どうして暑い夏に身体は冷えるの?

特に夏の時期、わたしたちのすまいや衣服、生活、食べ物、飲み物などすべてが身体を冷やす傾向にあるのが現実です。

朝、冷房の効いた電車に揺られて移動し、移動先ではエスカレーターやエレベーターに乗ります。

職場でも冷房はついています。更にストレスを感じると、アドレナリンなどのホルモンが分泌され、ストレスに対処しようと全身の血管が収縮し、呼吸が浅くなり、身体の温度が下がります。

帰宅し最初にするのは冷房のスイッチを入れること。涼しい部屋で冷えた飲み物を飲み座っているのですから、誰の身体だって冷えてしまいます。

お気づきになられたと思いますが、冷えを根本からなくすには、身体の熱の産生を高めなければいけません。人間の身体は本来「熱産生システム」。冷えているのは、システムが機能していな

いということなのです。いやいや、私は冷え症ではないし、というあなた! 自覚無き「冷え」が潜んでいるかもしれません…。

#### 隠れ「冷え症」チェック!

当てはまるものが4つ以上あったら、あなたは冷えています。

- 生理が重い
- 寒さを感じていない時でも身体を温めると心地よい
- 手足が他の人よりも温かい
- 顔がほてりやすい
- 便秘、もしくは下痢になりやすい
- 風邪を引きやすい
- なかなか痩せない



スタッフも「冷え症チェックリスト」を試して生活を改めて振り返りました。チェックの結果と実際スタッフが試している冷え対処法は、下のStaff's Pointで☆

### 冷え症の根治療法＝能動的な冷え撃退法とは?

巷でははらまきや靴下など、冷えへの対症療法ばかりが目立ちますが、それだけではなく、はじめから冷えない身体、「熱産生システム」を作ることをめざしましょう!

#### [1] 5大栄養素とビタミンミネラルを過不足なくとる

私たちは、糖や脂肪などのエネルギー源を酸素で燃やしエネルギー(ATP)を産生し、その際に熱を出します。細胞がそのATPを利用する際にも熱を出します。

一方体内では、その過程をスムーズに行うために、ビタミンがせっせと働いてくれています。ですから、食事のバランスが悪かったりビタミン不足に陥ると、体内の熱産生効率が悪くなり、不完全燃焼になります。

基本は5大栄養素とビタミンを過不足なく摂ることなのです。当たり前すぎて、忘れがちでもありますね。

#### [2] 腹式呼吸法で新鮮な酸素を取り入れる

エネルギー代謝の効率を高めるためには、新鮮な酸素を十分に取り込むのもまた大切なポイントです。酸素が十分でないと、これまた不完全燃焼になってしまいます。そのためには、意識して1日に複数回腹式呼吸法を実践することです。

#### [3] 筋力をつける

通常「体温」と呼んでいるのは、臓器が産み出す熱の平均値です。臓器の中でも最も多く熱を産み出すのは「筋肉」です。筋肉は体重の35~40%を占める最大の臓器で、脂肪は熱を産生するエネルギー源ですが、熱を産み出しませんし、脂肪には血流がないので、脂肪が増えれば身体は冷えます。脂肪を燃やして筋肉をつけることが、温かいカラダをつくることにつながります。

#### [4] よく動く、そして、ひたすら、歩く(目安は1日1万歩!)

身体の中で一番冷えるところは足でしょう。足は心臓から一番遠いので、温かい血液の巡りが悪くなりがちです。歩くことで、下半身などの筋肉から熱が産生され、足の筋肉がポンプになり、血流をよくしてくれます。ポイントは太ももとふくらはぎ! 太ももをより動かすには、階段の上り下りのような動きが効果的。ふくらはぎは、足先を上下に動かすのが効きます。よく動く、ひたすら歩くこと、そしてストレッチを行えば完璧です!

## Staff's Point

### 駅からハイキング

家ではあまり冷房をつけません。去年は4回しかスイッチを入れませんでした。私は休日にJR東日本主催の「駅からハイキング」に行ってます。無料だし観光地を巡れたりして楽しいしおすすりです。URLはこちら  
<https://www.jreast.co.jp/hiking/>  
(石川:チェック数☑☑)

### モチベーションはアイドル

テレビで、好きなアイドルグループAがやっていた体幹を鍛えるトレーニング(説明すると長くなるので、ご興味ある方はご連絡ください。メールします)を真似してやっています。そのせいか、3日坊主にならずに続けられています。  
(笹岡:チェック数☑☑)

### ウォーキングを再開します

食事時に温かい飲み物を摂ったり、冷えたものは食べないようにしたり、シャワーでなくお風呂に長くつかないようにしていますが、チェックリストの結果があまりよくなかったため、最近ごぶさだったウォーキングを再開したいと思っています。  
(古樫:チェック数☑☑☑☑)

### 歩く前に腿上げ

忙しく、なかなか自分のケアができず、それでもたまにウォーキングに出ます。ウォーキングの前に腿上げ(その場で走るような感じで)を50回行ってから歩き出すと、心拍数が上がり筋力増強にもつながるそうです。できれば毎日行いたいのですが…  
(江坂:チェック数☑☑☑☑)