

発行元

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1



12月になりました。今年も残りわずかですね。クリスマスや年末はイベントなどで楽しいこともたくさんあって忙しくなる方もいらっしゃると思います。健康に気をつけて、良い年末年始を迎えられるように準備していきましょう。

健康コラム

“温活のすすめ”

～冷え対策をして寒い冬を乗り切りましょう～

「冷え」は「万病のもと」とも言われ、頭痛や肩こり、肌荒れなどの身体の不調を引き起こす原因の1つとされています。今月は今日から始められる冷え対策＝「温活（おんかつ）」を特集します。

温活とは



私達が健康を維持するために理想的な体温は、36.5℃～37℃とされています。温活とは身体を冷やさないようにするとともに、温めて冷えを改善するための活動を指しますが、理想的な体温まで上げることも一つの目安になります。

【服装の工夫】

すぐにできることの1つ目は適切な服装を選ぶことです。特に靴下や下着選びは重要です。保温性の高い素材や、吸湿発熱性のあるものを選ぶと良いでしょう。また3つの「首」と呼ばれる「首」「手首」「足首」をマフラーや手袋、レッグウォーマーなどで重点的に保温することも大切です。ブランケットやカイロを上手に使うのもおすすめです。

外気にさらされることの多い首は、太い血管が肌のすぐ下に通っているため、首が冷えるとその冷えが全身に広がりやすくなります。首には自律神経が集中しているため、首を暖かくすることで身体のリラックスに關与する副交感神経が活発化されます。そのため、首温活をすることで、冷えや寒暖差疲労を和らげ、心も身体もリラックスできるのです。



また心臓から遠く体の末端にある足はもともと冷えやすい部位です。素足を避けてストッキングやタイツ、靴下を履き、それでも冷えを感じたときにはいつでも手軽に対策が出来るようにレッグウォーマーを用意しておきましょう。



【温かい飲み物や食事の摂取】

体温を保つためには、内側からも温かさを取り入れることも大切です。温かい飲み物やスープ、温かい食事を摂ることで体温を維持しやすくなります。生姜やノンカフェインのお茶などは身体をぽかぽかと温める効果があります。いつものサラダを温野菜に変えるのも良いです。バランスの取れた栄養を摂りつつ、身体を冷やす食べ物や飲み物は避けるようにしましょう。

ジンジャーシロップの作り方

体を温める代表的な食材といえば「生姜（しょうが）」です。ジンジャー（生姜）シロップを作っておき、飲みたいときにジンジャードリンクを作りましょう。

《材料》生姜 200g、砂糖 200g、水 2カップ

《作り方》1. 皮付きのままみじん切りにした生姜に砂糖をまぶします。これに水を注いで30分間加熱します。途中で水分がなくなったら、水を足して加熱してください。
2. 火を止めてこし器等で搾り汁を取って完成です。
3. ひと煮立ちさせたら、熱湯消毒をした保存瓶に入れ、粗熱を取って冷蔵庫で保管してください。



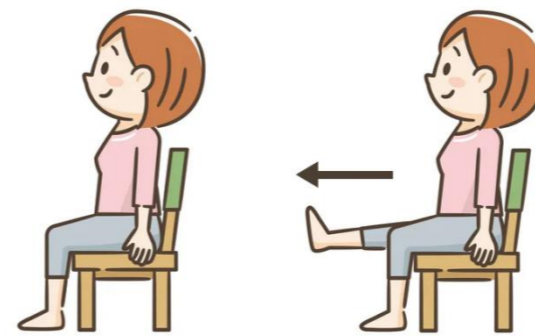
【適度な運動とストレッチ】

適度な運動は血液の循環を促進し、体温を一定に保つのに役立ちます。特に有酸素運動やウォーキング、ヨガなどは冷え対策に適しています。また冷えを特に感じる方は、特定の部位を重点的に温めるストレッチやエクササイズも取り入れると良いでしょう。例えば、足首や手首、腰回りのストレッチなどが挙げられます。

おすすめのストレッチ

①「座ったままストレッチ」ー太ももふくらはぎエクササイズー

太ももには足先から心臓に戻る血液を送り出す筋肉があります。この筋肉が衰えると血行が悪くなり、足全体の冷えにも繋がります。



1. 椅子に座り、片足をまっすぐに前に伸ばし、つま先を手前に引いてかかとを突き出します。ふくらはぎを伸ばした状態で15秒静止。
2. 次に、つま先を遠くへ伸ばし、そのまま15秒程度静止します。
3. 1と2を交互に繰り返しましょう。

参考：<https://www.tsumura.co.jp/brand/kampo-communication/health-care/cold003.html>

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/fukushima/cat070/20231205/>





②「立ったままストレッチ」—かかとの上げ下げエクササイズ—

ふくらはぎの筋肉も心臓に戻る血液を送り出すポンプの役割を果たしています。



1. つま先立ちでふくらはぎに負荷を感じるところで15秒程度静止する。
2. 地面にかかとを降ろして、しばらく休む
3. 1と2を交互に繰り返しましょう。

【十分な睡眠の確保】

睡眠不足は体温調節に影響を与えることがあります。睡眠不足が続くと、自律神経が乱れ血行が悪くなり、身体が冷えてしまうため、十分な睡眠時間を確保することが冷え対策にもつながります。良質な睡眠を心がけ、寝具や寝室の温度も快適なものに調整することで、身体がしっかりと温まりやすくなります。



季節の話 12月：師走（しわす）



師走の語源は「師」が僧侶を指すというもの。

年末年始には、お先祖様の供養や、一年間の反省をする仏名会（ぶつみょうえ）などの法要でお坊さんは大忙しになります。

「師」（僧侶、お坊さん）のようにいつもは落ち着いている人でも、12月は「走」り回るほど忙しい月だということで、12月が「師走」と呼ばれるようになったのです。

冬至（とうじ） 今年は**2024年12月21日（土）**です

冬至とは24節気の一つで、**1年で夜が最も長く昼が短い日**です。別名は「**一陽来復（いちようらいふく）の日**」です。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉です。

《日本の冬至の風習》

冬至になぜかぼちゃを食べるの？



かぼちゃは漢字で書けば「**南瓜**」となるとおり、熱帯モンスーン気候に属する南国感ポボジアを経て日本まで渡ってきた野菜です。そのため太陽の光をたくさん受けて育った野菜と言えます。冷凍技術がなかった時代、かぼちゃは常温でも比較的長い期間保存が可能な食材だったため、冬でも食べる事が出来ました。この習慣が冬至にかぼちゃを食べることに結びついたとも考えられています。

またかぼちゃはビタミン、ミネラル、カルシウムなど栄養豊富で「**風邪を予防出来る**」食材として冬至に食べることに繋がったとも言われています。

参考：<https://lovegreen.net/botanicallife/p67732/>



冬至に「ん」がつく食べ物を食べる

冬至の日には「**ん**」がつく食べ物を食べると運が向上するという言い伝えがあります。特に『冬至の七種』：「**南瓜（なんきん）**」「**にんじん**」「**きんかん**」「**寒天（かんてん）**」「**れんこん**」「**ぎんなん**」「**饅頭（うんどん）**」は「**ん**」が2つつくことから運を呼び込む効果が2倍とされています。体に良い食べ物ばかりなので寒い冬を乗り越えるにも効果があります。



ゆず湯に入る

ゆず湯に入るのは江戸時代から始まっています。

もともとは「運を呼び込む前に厄払いをするための禊」だと考えられています。冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには邪気が起こらないという考えがありました。またゆずが実るまでには長い年月がかかるので「長年の苦勞が実りますように」との願いも込められています。ゆず湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによるBe肌効果もあります。芳香によるリラックス効果もあるので、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

冬至粥を食べる



冬至粥とは、冬至の日に食べる粥で一般的に「**小豆粥**」のことをいいます。小豆や小豆の赤い色は、厄を払い運気を呼び込む縁起物とされてきました。地域によっては小豆ではなくかぼちゃで粥を作るところもあるそうで、寒さでエネルギーを奪われて体力が落ちてしまいがちなこの時期において、小豆やかぼちゃなど栄養豊富なエネルギー源は重宝されたと考えられます。

参考：https://skywardplus.jal.co.jp/plus_one/calendar/winter_solstice/



ちょこっと耳より情報

参考：神戸新聞 こだまより

ある内科医の先生が、耳が遠い方の介護のために【**伝声管**】を手作りされたそうです。作り方は、ペットボトル（500ml）を飲み口から約10cmでカットします。ジャバラホース20～30cmの両端を飲み口に差し込みテープで固定します。痛くないようにペットボトルの切り口に両面テープでウレタンを貼り付けます。これを糸電話のように使うとよく聞こえるそうです。



来年も楽しい情報が提供出来るようにクリニック通信を発信していきたいと思えます。皆様、健康で元気に楽しいクリスマスと良い年末年始をお迎え下さい。

たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>

