



## 栄養士監修 万病の元”冷え”を改善する!

12月になり本格的に寒くなってきましたね。この時期に気になるのは冷え症です。冷え性は性別で原因が違ったり、放置すると自律神経の乱れを招き不眠症や風邪の引きやすさ・体のコリや痛みなど様々な症状の原因となります。今回はそんな冷え性の基礎知識をご紹介します!

### Point.1 冷え性の様々な症状とは?

冷え性とは、冷えにより血流が悪くなる事で感じる感覚(手足や体の冷えや強ばり)を指す言葉で、医学的な病名ではありません。冷えにより引き起こされる症状には個人差があり、代表例は以下のとおりです。

- ☑ あかぎれ、しびれ、しもやけ
- ☑ 疲れが取れない、倦怠感
- ☑ 関節痛、腰痛等の痛み・コリ
- ☑ 生理痛や生理不順
- ☑ 不眠症や寝つきの悪さ
- ☑ 風邪の引きやすさ 等...



### Point.2 主な原因と、性別による違い

冷え性の原因は、食事の偏りによる血行不良、運動不足による筋力の低下、ストレスによる自律神経の乱れ等様々なものがあり、どれか一つではなく複合的な場合も多いです。

また、女性は男性より脂肪が多いという身体的特徴がありますが、脂肪には冷えやすいという性質があります。更に子宮などの内臓の位置関係で下半身の血流が悪化しやすくもあります。

男性は身体的特徴により女性より冷え性にはなりにくいですが、運動不足や加齢により筋力が低下すると冷え性にかかりやすくなります。筋肉には血液を送るポンプや体温を保つ役割があるため、冷え改善のためにも、普段から運動を意識することが大切です。

### Point.3 冷え性改善には ※更に詳しくは、下記QRよりLifeUpブログをご確認ください♪

冷え性改善には様々な方法がありますが、今日から実践できる習慣は以下のとおりです!



#### ストレッチで体をほぐす

筋肉がコリと、血管を圧迫し血流を阻害することで、更なる冷えを招いてしまいます。コリを感じたら、ストレッチをして筋肉をほぐすと、冷えだけでなくコリや痛みの改善につながりおすすめです!



#### 糖質・脂質は控える

糖質・脂質は血液をドロドロにし、血液の流れにくくし、血管を詰まりやすくしてしまいます。過剰な摂取は避け、サラサラ血液をサポートする魚類・大豆製品(納豆・豆乳等)・海藻類を食事で意識してみてください!

2024/12/1 Vol:84

# あおば新聞

あおば総会とは、半期に一度行う会社の方向性や取組みを社員全員で確認する場です。あおば総会の中では半年の中で特に輝いたスタッフや院の表彰も行っています。今回のあおば新聞では、あおば総会の様子をご紹介します!



東海エリア:4院



北海道エリア:14院



沖縄エリア:7院

## 24期上期 整骨院事業部 あおば総会開催!



10月に各エリアごとにあおば総会を開催いたしました。今回の総会ではエリアの方針の他に、あおばに関わる全ての人々が幸せになるためにどうすればよいかを改めて考えました。あおばでは、仕事を通して社会貢献することで「ありがとう」の輪が広がり、人々が幸せになると考えています。では、より社会貢献するためにはどうするか?それは自分の強みを知ることです。人には得手不得手があり、これは仕方のないことです。であるならば、同じチームで弱みとなっている部分を強みで補い合えば良いのです。そうすることで、より質の高い仕事を提供できるようになるのではないのでしょうか?まだまだ未熟な部分の多い私たちですが、あおばに関わる全ての人々が幸せを感じられる会社になれる様にこれからも精進していきます!

あおばのスタッフ全員が学んでいる社会人としての心の在り方を、1冊にまとめた書籍が2023/9に発売されました!

【社会人1年目の心の教科書】詳細はこちら▶▶▶



もっと詳しく  
知りたい♪

バックNoも  
コチラ!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて /

栄養・エクササイズ コラム好評配信中!

