

リンペイ健康だより Vol.7



その疲れ、「**寒暖差疲労**」かも、！？

寒暖差が激しいこの季節、みなさんは疲労を感じていませんか？

9月下旬から寒候期に入り、日々大きく気温差がある日が続いています。

寒暖差対策と予防について詳しく見てみましょう！

寒暖差疲労とは？

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の機能が乱れ、体が疲れること

寒暖差疲労の主な症状

- ・肩こり、腰痛、頭痛
- ・めまい、不眠
- ・食欲不振、便秘、下痢
- ・イライラ、気分の変化
- ・冷え、むくみ



筋肉量のセルフチェック方法

筋肉は天然のカイロと呼ばれ、身体を温める際やエネルギーを作るのにとても重要です。親指と人差し指で輪っかを作った状態で、ふくらはぎの一番太いところを囲むことで筋肉量をチェックし、各タイプの参考にしてみてください！

- ・囲めない(指から少量はみ出す程度):正常な筋肉
- ・ちょうど囲める:運動量が減少している
- ・輪っかとふくらはぎの間に隙間が出来る:運動習慣、栄養摂取の状況が悪い



★おうちでできる寒暖差疲労対策★

- ①身体の局所を温める → 筋肉や内臓を温め深部体温を上げる
- ②運動をする → 散歩、インターバル歩行で順番をよくする
- ③首肩の筋肉をストレッチする → 副交感神経を優位にする
- ④身体を温める食べ物を多く摂取する → 深部体温が上昇し、臓器が安定する
- ⑤規則正しい生活 → 睡眠、排便、食事で身体のリズムを作る
- ⑥入浴(汗をかく) → 1日1回はお風呂に入り、汗をかく
- ⑦なるべく暖房や冷房器具に頼らない → 冷房に頼ると自律神経を使わない



寒暖差対策をバッチリおこなって健康な毎日を送るピヨ！

ちなみにピヨ吉は寒い季節が好きピヨ♪

今月の豆知識のコーナー

毎月26日はお風呂の日！

東京ガスが1985(昭和60)年5月に、「ふ(2)ろ(6)」の語呂合わせと、「家屋がお風呂に入って、親子の対話を」という意味合いで制定しました。各地の温泉街・銭湯等で実施しています。

寒暖差疲労の対策として、38℃～40℃のお風呂に10～15分程浸かることが効果的であるとされています。

私はお風呂が大好きなのですが、すぐのぼせてしまうので5分も湯船に浸かることが出来ません、(笑)

長く湯船に浸かることが難しい方は、半身浴でもいいかもしれませんね！！(*´3`)

気分を上げるためにいい匂いの入浴剤を入れてみたり、音楽を聴いたり、動画を見たりして、

気分を上げながら寒暖差疲労対策に努めましょう！(^0^)/

リンペイ
健康推進し隊