Wellness Support

WELLNESS LETTER

Vol. 32

2026.1.1

冬の冷え性対策

寒さが本格化する冬は、手足の冷えや体全体が冷えてしまう冷え性に悩む人が多い季節です。
冷えは体調不良や免疫力の低下を招く原因にもなります。そこで今回は、冷え性対策について詳しくお伝えいたします！

冷え性の原因とは？

- **運動不足**

  筋肉量が減少すると、血液を全身に送るポンプ機能が弱くなります。

- **ストレス**

  ストレスは自律神経の乱れを引き起こし、血液不良を引き起こします。

- **食生活の偏り**

  ビタミンやミネラルが不足すると、体温調整機能が低下します。

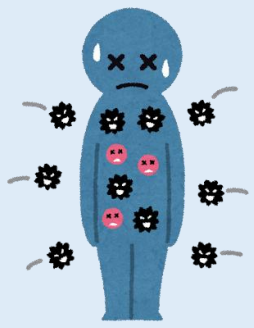
- **薄着や冷たい環境**

  外気温や室内の環境が体に直接影響を与えます。

冷え性が引き起こす影響

疲労感の増加

免疫力低下



消化不良や便秘

肩こりや腰痛

冷え性を改善する生活習慣

①体を温める食事を取り入れましょう

食べ物には体を温めるものと冷やすものがあるため、積極的に以下の食品をとることがおすすめです。

- 体を温める食品：生姜、ネギ、カボチャ、ニンジン、ごぼうなどの根菜類
- スパイス：シナモン、クミン、唐辛子
- 温かい飲み物：生姜湯、ハーブティー、ホットミルク

②軽い運動を習慣にしましょう

運動は筋肉量を増やし、血行を改善する効果があります。おすすめの運動をご紹介します

- ストレッチやヨガ：就寝前に行うとリラックス効果もあります。
- ウォーキング：寒い日でも体が温まります。
- 階段の昇り下り：日常的に取り入れやすい運動です。

③日常生活で冷えを防ぐ工夫

- 服装：重ね着を工夫し、特に手足や首を温めるようにしましょう。
- 入浴：シャワーだけで済まさず、40℃前後のお湯に15～20分浸かると体の芯から温まります。
- デスクワークの合間に動く：長時間座りっぱなしにならないよう、30分～1時間ごとに軽いストレッチや手足を動かす習慣をつけましょう。