



毎日イキイキ!

# 健康情報



体の冷えを撃退!

## 「温活」で冬を元気に乗り切ろう!

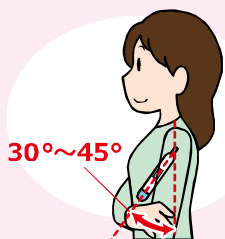
「温活」とは、体を温めることで免疫力を高めて疲労回復を促す活動のことです。「手足が冷えて辛い」「風邪をひきやすい」「肩こりで辛い」という方は、もしかすると体が冷えているのかもしれませんが。そこで今回は、冬を元気に乗り切るための「温活」についてご紹介します。



### まずは平熱をチェックしましょう

理想的な体温は36.5～37℃ですが、昨今は35℃台の低体温の方が増加しています。体温がたった1℃程度でも下がると、代謝は10～20%の低下、免疫力は30%も低下すると言われています。そこで、まずは平熱をチェックしてみましょう。

#### 正しい検温のやり方

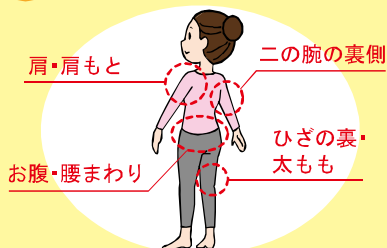


- 1 入浴・飲食・運動直後は避けます。検温前は脇の下の汗をしっかりと拭きましょう。
- 2 脇の下のくぼみの中央部分に体温計の先を当てたら、左の図のように先の方を上に向けて押し上げるように挟みます。
- 3 上半身に対して30～45度位の角度で体温計を固定し、肘を脇腹に密着させて検温します。

### 3つの温活方法

あなたの体温は何度でしたか？ 低体温の方や冷えが気になる方は、次の3つの温活方法をお試しください。

#### 1 外側から体を温める



体温を効率的に上げるためには、ひざ掛け・マフラー・貼るカイロなどを活用して、イラストにある体のパーツを中心に温めてください。

#### 2 内側から体を温める

体を温める食べ物をこまめに摂って、体を内側から温めましょう。

#### おすすめの食べ物・飲み物

- 冬に旬を迎える食材(白菜・大根・ネギ・ゴボウ・ニンジン・レンコンなど)
- ホットドリンク(白湯・ココア・ルイボスティー・黒豆茶など)
- 香辛料(ショウガ・ニンニク・トウガラシなど)



#### 3 軽い筋トレをする

筋トレで筋肉の量が増えると、体は熱をたくさん作り出せるようになり温まります。毎日の習慣の中に筋トレを取り入れてみましょう。

#### 〇〇をしながらできる筋トレ

- 歯みがきをしながらスクワット
- テレビを見ながら腹筋運動
- 食器を洗いながらかかとの上げ下ろし



歯とお口の健康を守る

## デンタル川柳

歯ぐきから  
血が出た時は  
気を付けて!

歯みがきをしていて「歯ぐきから血が出た」という経験はありませんか？ よくありがちなお口の不調ですが、実は歯ぐきからの出血は歯周病のサインでもあります。

歯周病は歯に付着した歯垢によって歯ぐきが炎症を起こし、少しずつ進行していく病気です。自覚症状がないまま知らず知らずのうちに重症化していきませんが、多くの場合歯ぐきには腫れや出血が見られたりします。歯ぐきから出血があれば放置せず、歯周病を疑って早期に治療を開始しましょう。

