

## 体を温めて毎日イキイキ!

# 「温活」を始めよう



最近「温活」という言葉をよく聞きますか。現代人の健康に大きく影響すると言われるキーワードのようですが、どんな意味なのか、また、どのような事に気をつけるのが大切なのでしょうか？今回はそんな体を温める活動「温活」について紹介します。

### 「温活」って何だろう??

様々な媒体で取り上げられている「温活」という言葉。ネット上には公式サイトも存在します。

<http://www.atatame365.com/about.html>

このように注目を浴びている「温活」というのは、一体どうゆうものなのでしょうか。

以前ゆくゆでも紹介したことがありますが、体温が36℃以下になる状態「低体温」を存じですか。低体温の状態になると免疫力や基礎代謝、体内酵素の働きを低下させ、アレルギーや感染症を引き起こしやすくなる・便秘になる・ダイエットが成功しにくくなる・女性特有の症状に影響を与える・などと言われています。さらに体温35℃は、がん細胞が最も好む温度だそうです。

低体温になる原因は不規則な生活や食生活の乱れ・運動不足・ストレス・体を冷やす行動などが挙げられます。また冷え性で困っているなんて方も多い

やささないよう注意して下さい。

### 詳しく知りたい方のための資格

#### 体温管理士®

ご自身のため、またご家族のために温活に関する知識を深めたい、そんな方におすすめの資格があります。NPO法人日本レホルム連盟が始めた「体温管理士®」という資格です。低体温や冷えに関する勉強ができる通信教育なので、興味のある方は調べてみてはいかがでしょうか。こちらで資料請求できます。

<http://www.jrl.jp/>



のではないのでしょうか。とはいえ毎日を規則的に過ごすというのはなかなか難しいですね。ただ、ちょっとした心がけで変わることもあります。そこで体を温めて健康的な体を目指す活動、これが「温活」です。次からは温活に役立つ豆知識を紹介します。

### 注目の食材 生姜

最近生姜を使用した商品は多く出回っています。なぜ生姜が注目されている理由は含まれる辛み成分の抗酸化作用と血行促進するという香りの成分です。

料理に使うのはもちろんですが、紅茶に入れて飲むのもいいそうです。以前、ゆくゆでも紹介しましたが、香り成分には保湿効果もあるのでお風呂に入れるのもおすすめです。

### 手足を温める

手足は血行が滞りやすい所

です。家の中でも靴下をはく、外出時には手袋をするといった基本的なことも大切ですし、足湯や手浴で手足を温めるのもおすすめです。時間のある時に足裏マッサージなどを受けるのもいいですよ。受けた後は全体がポカポカになります。ハンドマッサージが同時に受けられる頃もあります。

マッサージに行く時間がないという方はセルフマッサージも試してみたいかがでしょうか。手はハンドクリームを塗りながらセルフマッサージするくらいなら、ちょっとした時間でもできそうですよね。

### 女性に人気 セルフお灸

最近女性に人気なのが「セルフお灸」。自分でお灸をするなんてちょっと怖い、なんて思う方もいらっしゃると思いますが、従来通り火を使って行う他に、最近では火を使わないで手軽にできる商品もあります。お灸をすると冷え性が改善されたり、美容に役立つということ

人気のようです。

ただ、手軽な商品があるからと言っても最初は使い方が難しそうですね。そんな時は、鍼灸院に通ってみるのもおすすめです。また、お灸に関するセミナーを行っている所もあるので、機会があれば参加してみたいかがでしょうか。

### せんねん灸 showRoom GINZA

<http://www.senneng.co.jp/company/ginza.html>

滋賀県長浜市にはアンテナショップもあるそうです。

### やっぱり

#### お風呂も重要

「温める」と言えば入浴も欠かせません。忙しくてシャワーだけという方もいると思いますが、時間がある時はできるだけお風呂に浸かりましょう。温度は少しぬるめの38℃~39℃がおすすめ。湯冷めしにくい半身浴もいいですね。入浴時間は20~30分が目安ですが、体調に合わせて調整して下さい。半身浴の時は肩にタオルをかけたたり、Tシャツを着たり、上半身を冷