

# 体の冷え対策



寒さも一段と厳しくなりましたが、最近、体の不調を感じます。何が原因でしょうか。また、何か良い対策はありますか。



何となくだるい、眠れない、風邪をひきやすい

などの不調の原因には、寒さによる体の冷えが関係しており、冷え対策が効果的な場合があります。

特に高齢者では筋肉量の減少とともに

冷えが全身に

起こりやすくな

ります。冷

え対策として

は、コロナ対策で

換気も大事ですが、

まずは室温を保つこと。

体温維持には首、手首、足

首の三首の保温。足湯や

手浴もお勧めです。ラジオ

体操やスクワットなどの軽

い運動。暖かい昼に防寒し

て出かけるのも良いでしょ

う。食事では何といっても



高知名産のシヨウガ。加熱するとより

効果が出るので、スープや麺類のお供にどうぞ。ま

たニラもいいです

よ。お風呂は一日

の締めに大事で

すが、熱い風呂は

避けましょう。注

意したいのは隠

れ肺炎です。高

齢者は咳(せき)、痰(た

ん)、発熱などの典型的な

症状がないこともありま

すので、風邪の後に調子が

戻らない場合などは一度

受診してみましよう。冬の

不調に、ふいの予兆あり。



朝倉病院  
理事長/院長

田辺 裕久さん