

レディース通信 3月号

(H29. 2.25発行)

立春も過ぎ暖かな日差しが届くようになりましたが、朝晩はまだまだ寒いですね。不妊治療している方に冷え性を自覚している方もたくさんいらっしゃるのではないでしょうか？
今回は冷えについての特集です。

冷えを感じる人と感じない人の皮膚表面温度を比較すると、冷えのある人は足の甲と裏の表面温度が低いと言われています。心臓から送られた温かい血液が足先へ運ばれると自然と足先は温まりますが、足への通り道であるふくらはぎから冷えていると筋肉が収縮して血液が流れにくくなり足先へ温かい血液が届かず足先が冷えてしまいます。なので足先を温めるにはふくらはぎの冷え対策をする必要があるのです。



その対策として

〈かかと上げ運動〉足を肩幅くらいに開いて立ち、かかとの上げ下げをしましょう
この動作を10~20回程度で1セットとし1日2セットを目安に

〈つま先伸ばし〉仰向けに寝て、足の甲を伸ばすようにつま先を5秒間伸ばします
次にアキレス腱を伸ばすようにつま先を手前に5秒間曲げます
この動作を10セットを目安に

〈足首ぐるぐる〉両足を浮かして1分間くらい回し続け30秒休みましょう
このセットを左回し、右回しと交代に何回か繰り返しましょう

また、モコモコのモールソックスやレッグウォーマーで温めるのもよいでしょう

他にも身体全体を温める物として、

◎身体を温める香味野菜、調味料:しょうが、にんにく、ネギ、塩、こしょう、唐辛子、酒、わさび
砂糖(特に白砂糖)は身体を冷やしてしまうので控えましょう

◎血行を良くするビタミンDを多く含む食べ物:アーモンドや落花生などのナッツ類、たらこ、かぼちゃ、アボカド、ひまわり油
ビタミンが不足すると食べ物からエネルギーや熱を作る事が出来ず、体温が上がりにくくなります

◎良質のタンパク質を多く含む食べ物:納豆、牛乳、卵、アジやカツオなどの魚類、牛や豚や鶏などの肉類、豆腐などの大豆食品、チーズなどの乳製品
筋肉のもとであるタンパク質を摂ると筋肉量が増え、熱を作りだします

☆冷えや循環不全の根本的な原因は筋肉不足といわれていますので、筋トレは効果的です



お知らせ

1月25日から4週間のカウンセリング件数は、予約のカウンセリングが6件、診察に来られた際に必要に応じておこなった随時のカウンセリングが4件でした。