

冷えは万病のもと！今年こそ「冷え」撃退！ タイプ別の冷え対策。

冷えは体や内臓の機能、免疫力を低下させるだけではなく、がんなどの原因になったり、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金にもなることがあります。だからこそ「万病のもと」なのです。



▶当てはまるタイプは？

- | | |
|-------------------|---------|
| ■ 脚などの下半身が冷える | ⇒①下半身型 |
| ■ 手先や足先が氷のように冷える | ⇒②四肢末端型 |
| ■ 腸にガスがたまる、おなかが張る | ⇒③内臓型 |
| ■ 体温が常に低い、疲れやすい | ⇒④全身型 |



▶タイプ別の特徴と対策

①下半身型…お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる、脚の血行不良が原因。男女とも30代以降、老化とともに増加するために、冷え症の中では一番多いタイプ。

対策：お尻やふくらはぎのストレッチが効果的。

②四肢末端型…ダイエットなどによる食事摂取量不足や、運動不足などにより体内の熱量が不足。そのため熱が逃げないように、手足の血流を減らして体温の低下を防ぐことが原因。食事摂取量が少ない痩せ形の、10代～20代の女性や中年女性に多い。

対策：食事（特にたんぱく質）の摂取量を増やす、運動習慣をつける。

③内臓型…体の表面（手足）は温かいが、体の中心部（お腹の深部）が冷える。副交感神経が優位で、寒くても皮膚表面の血管が収縮しないために体の外に熱が過剰に放出されて、体内の温度は低下する。太り気味、アレルギー体質の30代以降の男女に多い。

対策：自律神経のバランスを整える。食べ過ぎに注意。極端に冷たいものは控え、夏でも温かいものを食べる。運動習慣をつける。尾てい骨を温める。通気性のよい衣服を身につける。

④全身型…体の外も中も全体が冷えるタイプ。体質やストレス、生活習慣の悪化による基礎代謝の低下などが原因と考えられる。女性や高齢者に多い。

対策：生活習慣の見直し。生活リズムを整えて、食事量を増やす、適度な運動、全身浴など。



【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの
ホームページ



神社の
ホームページ

