

冷えは万病の元である。

「冷えは万病の元」と言われています。

冷えると、血の巡りが悪くなります。

血は体全身に関係があるので、血の巡りが悪くなると、免疫力や新陳代謝などが低下して、病を招く恐れがあります。

事実、冷え性の人は病気になりやすい結果もあります。冷えを予防することは、病気を予防すると言っても過言ではありません。

特に、冷え性の人は注意したいところです。

冷えを防止するためには、2つの方法があります。

「運動をして筋肉量を増やす方法」と「温かい格好をする方法」です。

(1)運動をして筋肉量を増やす

冷え性は、女性に多い症状です。

女性に多い理由の1つは、筋肉量が少ないこと。

生物的な違いから、女性は男性より筋肉量が少なめです。

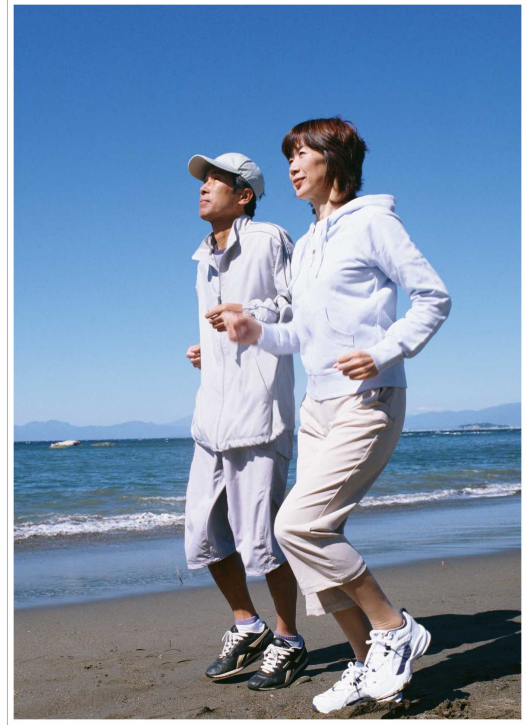
筋肉量が少なめであるため、動いたときの発熱量が少なく、冷えになりやすい。

しかし、女性だからとはいえ諦める必要はありません。

仕事や家事を通して体をしっかり動かしている人は、同じ女性でも冷えの症状は軽いはずで

仕事や家事で積極的に体を動かしていることで、筋肉量が増え、冷えの症状が改善されるからで

さらに筋肉量が多くなれば、体を動かしたときの発熱が高くなり、さらに冷えの防止になります。



筋肉量を増やすために、小さなダンベルを使って筋トレをしてもいいでしょう。

一番いいのは、やはりウォーキングです。

ウォーキングは、体全身の筋肉をバランスよく使う運動です。

健康増進につながるだけでなく、冷えの防止にもなります。

寒いからこそ体を動かして、筋肉をつけます。

筋肉量が増えれば、冷えはおのずから解消されるでしょう。

(2) 温かい格好をする

当たり前ではないかと思う改善法ですが、重要なポイントです。

寒いときには私たちは「寒い。動きたくない」と思います。

特に寒い冬は、動くのがおっくうになります。

おっくうになって動かなければ、余計に筋肉量が少なくなり、発熱量も低下します。

発熱量が低下すれば、冷えを促進させることになり、さらに動きたくなくなる悪循環です。

心理的な面が大きく関係しています。

まず温かい格好をして、動くことへの抵抗を小さくすることです。

寒いときには動きたくありませんが、温かい格好なら、動きやすくなります。

寒くなってから温かい格好をするのではなく、寒くなる前に温かい格好をしましょう。

温かい格好をしたほうが血の巡りもよくなり、健康にも有効です。

☑ 長生きをする方法 その26

冷えを改善する。