

ぽかぽかの身体で 冬を乗り切ろう！

寒い季節がやってきましたね。

身体が冷えやすいこの季節、妊婦さんはもちろん、女性にとって冷えは大敵です！

* あなたの身体は大丈夫？セルフ冷え性チェック！



- お腹を触ると冷たい
- 手足の先が冷たく、なかなか温まらない
- 肩こり、頭痛を感じるがよくある
- 手足がむくみやすい
- 寝つき、寝起きが悪い

多くあてはまる
あなたはかくれ冷え症
かもしれません！

* 体が冷えるとどうなりますか？

- ・血液の循環が悪くなることで、マイナートラブルの悪化（肩こりやむくみ、肌荒れなど）の原因になります。
- ・妊婦さんは、筋肉が収縮することで、お腹が張りやすくなります。
- ・内臓が冷えると、消化機能が低下し便秘・下痢の原因となります。
- ・免疫力が低下し、風邪をひきやすくなることもあります。

* ぽかぽかな身体を手に入れましょう！

① 身体を温める食事を積極的に取り入れましょう

特に秋冬に旬を迎える根菜類（しょうが、じゃがいも、ごぼう等）を入れたおかず・汁物や、温かい飲み物が効果的です。

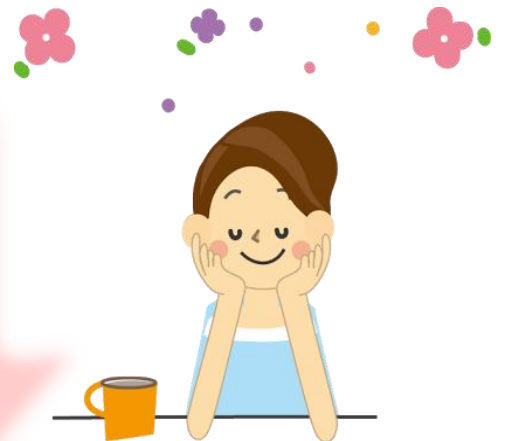
② 適度な運動で血液循環を良くしましょう

お風呂上がりのストレッチは寝つきが良くなります。

③ 身体を温めましょう

湯船にゆっくり浸かったり、手首・足首・首回りを温めることで体全体があたたまります。

冬場は特にレッグウォーマーやマフラーなどがおすすめです。



妊婦さん・産婦さんにとって、身体を温めることは
お産の進行や産後のおっぱいに良い効果があります。
また、血液循環がよくなることで全ての女性の免疫力アップや、
肩こりの軽減に繋がります。是非試してみてくださいね。

