

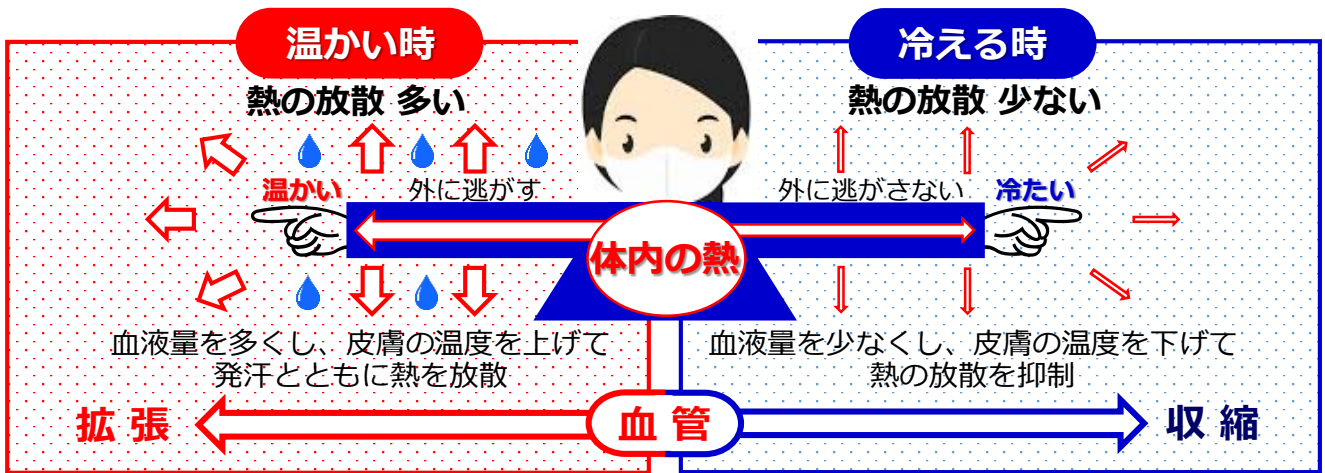
コロナ禍での「⑪ “春先の” 花冷え 注意報！」

桜の花が咲き始める春先は、暖かいと思っても急に寒さが来るともしばしば“花冷え”といわれますが、歳を重ねるとともに身体にこたえるようになります。
花冷えが招く体への悪影響とその対策・・・私たちにできること！！



気持ちのいい春に、花冷えでつらい思いをしている人が少なくありません。

花冷えがこたえる原因に、加齢による自律神経の老化が！



花冷えが招く深刻な2つの悪循環：慢性病・排尿トラブルを増幅



冷えにくい体をつくり、健やかに美しい季節を迎えましょう！

- 朝起きたら日光浴 ・カーテンを開けて 朝一番に光を浴びよう
- 朝ご飯をしっかりと ・体の熱になる炭水化物を取り入れ バランス良い食事を
- 適度に体を動かす ・ラジオ体操やスクワットなどが おすすめ
- 疲れたときは深呼吸 ・息を長く吐き出すつもりで行いましょう
- めるめのお湯で入浴 ・40℃ぐらいのお湯に 10～15分程度つかりましょう

※ 持病のある会員様は、必ず 主治医に相談し指示に従いましょう！

※資料引用: SUNTORY 「美感游創(心と体の健康塾)」より