

## 秋・冬の寒さ対策

寒さの厳しい秋・冬を少しでも暖かく過ごすための方法をご紹介します。

## 飲み物

## 体が温まる効果のあるお茶を飲もう

## 発酵しているお茶

茶葉には発酵したものとしていないものがあります。発酵したお茶には体を温める効果を期待できます。

- プーアル茶
- ウーロン茶
- ほうじ茶 ●紅茶 など

## 根菜のお茶

根菜には体を温める効果があります。特に生姜と紅茶の組み合わせはおすすめです。

- 生姜紅茶
- ごぼう茶
- たんぽぽ茶 など

逆に茶葉が発酵していない緑茶やカフェインの多いコーヒーは体を冷やすと言われています。

## お風呂

## 保温効果のある食べ物を入浴剤に

保温効果や血行促進効果、発汗作用のあるものを湯舟に入れると、より温まります。

## みかんの皮・ゆず(血行促進効果)

みかんの皮またはゆずをそのまま湯舟に浮かべます。

## 大根の葉(発汗効果)

大根1本分の葉を風通しのよい日陰に吊して一週間ほど乾燥させます。乾燥した葉を細かく刻み、布袋に入れて湯舟に浮かべます。

## 昆布(保温効果)

5cm角ほどに切った乾燥昆布をひとつかみ分を布袋に入れます。鍋に布袋を入れて水から煮出し、沸騰したら煮汁ごと湯舟に入れます。

## ツボ

## 冷え症を予防するツボを刺激しよう

## 土踏まずの上

土踏まずの上で、指を曲げた時にできるくぼみの部分を強く押しします。ゴルフボールなどを利用してもOKです。



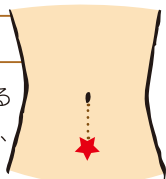
## 内くるぶしの上

内くるぶしから指4本分上の部分を深く押しします。



## へソの下

おへそから指3本分下にあるツボ。指で押すだけでなく、温めるのも効果的。



親指で3~5秒ずつ、5~10回押しましょう。

## ポーズ

## 簡単なヨガのポーズでポカポカに!

## 三日月のポーズ

- ①両足を揃えて立ちます。息を吸いながら両手を頭上に伸ばし、頭の上で合掌します。
- ②息を吐きながら右へ上体を倒します。
- ③同様に左にも倒します。

30秒キープ!



## コブラのポーズ

- ①うつ伏せになり、手の平を胸の横に置きます。両脚は腰幅に開きます。
- ②息を吸いながら胸を起こします。
- ③肩を後ろに引いて胸を開き、顔は腰に負担がないところまで上に向けます。

3呼吸キープ!

