

Fujikotsu カラダ通信

Vol.45

冬になると特に、体の“冷え”を感じる方も多いのではないのでしょうか。
最近では老若男女問わず、体温の低い方が増えています。
「冷えは万病のもと」ともいわれ、体調不調の原因となります。
今回は、「冷え対策」についての情報をご提供します。
寒い冬を元気に過ごすための一助となれば幸いです。

HEALTH
健康情報

冷えにはやっぱりお風呂！食事にも工夫をして万全の寒さ対策を！

冷えでお悩みの方は、毎日湯船につかり、体を芯から温めましょう。入浴すると、無理なく発汗し余分な水分を排出して、心身ともにリフレッシュできます。また、湯船につかることで、血管が拡張して血の巡りがよくなり、代謝もアップします。ここで大切なのは自分にとってのお湯の適温を探すことです。心地よくつかり、10分程度で汗が出る状態がベストです。1日1回は汗をかき、体温を上げるようにしましょう。



漢方医学では、陽性食品が体を温めると考えられています。

陽性食品の特徴

- 寒い地域が原産地
- 色が濃い
- 水分が少なくかため
- 冬季が旬



りんご、さくらんぼ、ごぼう、人参、れんこん、ねぎ、しょうが、シナモン、黒砂糖、玄米、そば、漬物、チーズ、海藻類、たらこ、ちりめんじゃこ、鮭、鶏卵、赤身肉、赤身魚、紅茶、黒豆、味噌、醤油、天然塩 など

陰性食品の特徴

- 暑い地域が原産地
- 色が薄い
- 水分が多くやわらかい
- 夏季が旬



バナナ、みかん、すいか、レタス、白菜、きゅうり、トマト、白砂糖、バター、マヨネーズ、精白米、うどん、豆腐、脂の多い肉、牛乳、豆乳、化学調味料、緑茶、コーヒー、清涼飲料水、酢 など

全業グループ「なんとかしたい体の“冷え”～様々な不調は冷えサイン?!～」を参照

EXERCISE
運動

1週間に2～3回取り入れる 血行を促進するスクワット運動

- ①両足を肩幅よりやや広げて立ちます。



- ②両手を頭の後ろで組みます。背筋伸ばして、ちょうど椅子に腰掛けるようなイメージで息を吸いながらお尻をゆっくりと突き出しひざを曲げていきます。



- ③息を吐きながら、ひざをゆっくり伸ばして元の姿勢に戻していきます。



※体力に自信のない方は、机などにつかまって行ってもOKです。 ※無理のない範囲で行いましょう。体調が悪いときは休んで構いません。

静岡おすすめのイルミネーションスポット情報



焼津市 焼津ライトアップ・イルミネーション2023 ～BONITE NOCTURNE～

- 開催日: 2023年11月19日(日)～2024年1月31日(水)
点灯式/2023年11月19日(日)
- 場 所: 焼津駅南口駅前広場
- 交 通: JR焼津駅南口
- 料 金: 無料

7mのシンボルツリーと
巨大なカツオが
幻想的な世界を演出!



浜松市西区 館山寺町 はままつフラワーパーク フラワー・イルミネーション

- 開催日: 2023年11月23日(木・祝)～2024年1月7日(日)
- 場 所: はままつフラワーパーク
- 交 通: JR浜松駅遠鉄バス1番乗り場から館山寺温泉行きで約40分、「フラワーパーク」バス下車
東名浜松西I.Cから県道65号と県道48号を經由し館山寺温泉方面へ約15分
東名館山寺スマートI.Cから約5分、新東名浜松いなさI.Cから約30分
- 料 金: 入園料/大人500円(200円のお買物券付)、中学生以下無料

夜空に輝く
イルミ
ネーション



静岡市葵区 青葉シンボルロード イルミネーション

- 開催日: 2023年11月17日(金)～2024年2月12日(月・振)
- 場 所: 青葉シンボルロードほか(葵区呉服町、両替町、常盤町)
- 交 通: JR静岡駅から徒歩10分、JR新静岡駅から約10分、
東名高速静岡ICから国道1号経由で2km、約10分
- 料 金: 無料

静岡の冬の風物詩!
今年はクリスタル
イルミネーションがテーマ



藤枝市若王子 蓮華寺池公園花回廊イルミネーション

- 開催日: 2023年11月17日(金)～2024年2月29日(木)
- 場 所: 蓮華寺池公園
- 交 通: JR藤枝駅からバス(藤枝大手・新静岡方面行き)、
蓮華寺池公園前下車、徒歩約5分
藤枝バイパス藪田東I.Cから約2.5km、谷稲葉I.Cから約4km、
東名焼津I.Cから約7km、新東名藤枝岡部I.Cから約5km
- 料 金: 無料

冬の夜を彩る
蓮華寺池公園の
イルミネーション

※記載の内容は、2023年11月現在の情報です。開催日など変更する場合がありますので、事前に最新情報をご確認ください。

カラダを温める陽性食品とは?

体温アップには「蒸ししょうが」がオススメ

体を温める食材の代表格といえば、「しょうが」ですね。カラダが冷える時は『蒸ししょうが』はいかがでしょう。
食品にかけたり、はちみつや黒砂糖と一緒に紅茶に入れたり、お湯で割ってしょうが湯にするのもよいでしょう。

蒸ししょうがの作り方

- ①しょうがを30分蒸す
- ②水気を飛ばして完全に乾燥させる
- ③乾燥させたらすりつぶして粉末にする



しょうが湯

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識
寝るときは
素足で寝ましょう

靴下を履いて就寝すると発汗により靴下が濡り、体を冷やす原因になりますので素足で寝るのがベストです。とはいえ、足元の冷えが気になり寝つきが悪くなつては本末転倒。そんなときは湯たんぽや電気毛布などを使用してみましょう。

