

“冬を元気に乗り切るために” ～からだと心の健康づくり～

冷たい風が吹き始め、いよいよ冬本番です。寒さが厳しくなるこの季節は、体調を崩しやすい季節でもあります。今回は、冬を元気に過ごすための健康づくりのヒントを紹介します。



① からだをあたためる『食』の工夫

しょうが、ねぎ、にんじん、ごぼうなどの根菜類や発酵食品はからだをあたため、免疫力を高めてくれます。温かい汁物や鍋料理を取り入れ、冷えを防ぎましょう。

② 室内でもできる軽い運動

寒いと外出が減りがちですが、室内でもストレッチや足踏みなど軽い運動を続けることで血流が良くなり、冷えや肩こりを防ぐことができます。一日10分でも続けることが大切です。

③ 乾燥対策で感染症予防

冬は空気が乾燥し、インフルエンザや風邪のウイルスが広がりやすい時期です。加湿器を使い、湿度を保つことでのどや鼻を守れます。手洗い・うがいも忘れずに。

④ 心の健康も大切に

日照時間が短くなると気分が沈みやすくなります。朝、太陽の光を浴びることで体内リズムが整い、気持ちもスッキリします。好きな音楽・読書など、部屋でホッと一息をつく時間をつくり、心のリフレッシュを。

⑤ 睡眠の質を上げる

夜の冷え対策として寝る前に白湯を飲んだり、足元を温めたりすると、ぐっすり眠れます。寝室の温度は18～20℃、湿度は50～60%を、目安にしましょう。

冬は自然界が「静」の季節。中医学では、この時期にしっかりからだを休め、エネルギーをためることが、春からの元気につながる考えられています。温かい食事や穏やかな運動でからだを労り、心にもゆとりを。無理をせず、ゆっくりとした時間を大切にすることで、寒さの中でも内側からあたたかさが生まれます。

皆様が、からだも心もぽかぽかと元気に過ごせる冬になりますように。

