

vol. 7 「冷えを放っておかない」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。



遅くなりましたが、2021年もよろしく申し上げます。WEの相談窓口より yukimichi のお便りをお送ります。

さて、一年で一番寒い時期とされる大寒が過ぎ、これから春を迎えていく準備が少しずつ始まりますね。

国内で新型コロナ・ウィルス感染者の確認がされたのはちょうど1年くらい前。あれから、私たちの生活は、マスク着用・手の消毒は欠かせないものとなりました。そして、施設の入館、保育所・幼稚園や学校などでは体温チェックを求められるようになり、以前より自分や家族の体温を気にかけるようになった人が多いのではないのでしょうか。 ”新しい生活様式” ではじまった体温を測る習慣は、自分の体調を知る手がかりの一つになります。

今回は、体温に関係のある身体の「冷え」についてお伝えします。

私たちは、熱があれば病気だと慌てて病院にかかるけれど、冷えていても放ったらかしにしがちです。「冷え」は、病気の原因となるだけでなく、心の乱れに関わっています。

冷えの悪循環劇場

さらに落ち込む・・・



冷えた身体は血行が悪い。
新陳代謝が不活発になり、
老廃物がたまりやすく、
疲れやすい。

気づいたら、ついつい食べ過ぎてている。



イライラ

ストレスが
身体を冷やす。

自分の思い通りにならないことがある。

普段から、手足が冷たく、冷え性に困っているという人もいます。

逆に、「手足は温かい方だし、冷え性じゃないから関係ないわ」という人もいます。冷えには、身体の表面が温かくても、内臓が冷えているという気づきにくいタイプのものもあります。

自分の身体の冷えに気づいた時は、入浴はリラックスしながら湯船に浸かって、皮膚をこすってみてください。

洋服を着たまま身体をゆっくり繰り返しさするのもいいですよ。

他にも冷えとりの方法はインターネットや本などで沢山紹介されているので、ご自分に合うものをぜひ見つけてくださいね。

身体の血の巡りをよくして、肌にハリがでたり、目がきれいになると、自然と気持ちも明るくなって自分でいることが楽になりますよ。

今日がよい日でありますように。



WE LINE@

WE の LINE に登録してね！

yukimichi 便りや WE のイベント情報などをお届けします

- 1：QR コード、または @cqh7655g で検索してフォロー
- 2：自動返信の内容に従ってメッセージを送ってください
- 3：友達リストに WE が表示されたら登録完了です！

女生のしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。
まずは相談日時を電話予約してください。
予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)
携帯 **080-9256-0035** (電話窓口専用)
* 祝祭日・年末年始は休業



「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ月1で発行する相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。

