

助っトレーニング 第十回

重度の低体温症とまで至らなくても、冷え症は肩こり、頭痛、むくみ、不眠といった健康にとって好ましくない状態をおこさせる原因となります。日々の生活を心地よく過ごすには、冷え症を改善することが必要です。

冷え症の原因は、薄着、血行不良、冷房のきき過ぎなどがあげられます。したがって冷え症を改善するには、室温を下げ過ぎないこと、薄着をしないこと、そして血行を良くすることです。

運動という面からは、血行を良くする運動を行うことを勧めます。

体温は血液によって全身に運ばれます。当然、血液の流れが悪い部分は体温が十分に運ばれなくて、その部分の体温は低くなります。体の中でも足の指先は血液の流れが悪くなりやすいところです。そのため、足の指先の体温は30℃以下になることがあります。足先が冷えると感じる人が多いのは、このためです。

人間の体温は、年中、ほぼ一定です。だいたい36～37℃のわずかな幅で変動しています。体温がこの幅からはみ出すと、健康を害したり、ときには死に至ることもなります。

夏の暑い日差しを浴びたり、運動で体を動かしたりすると、体温は上昇してきます。体温が上昇し過ぎると熱中症をおこすことがあります。体温が上昇しないように汗を出して体温を下げる働きが、人間には体に備わっています。

逆に体温が下がり過ぎるのも、健康障害の原因となります。

雪山や冬の海などのような寒冷環境に全身がさらされると意識消失や筋硬直といった症状が起こってきます。これを低体温症と呼びます。低体温症が重度になると、生命を落とすことだってあるのです。人間が健康や生命を維持するためには、体温が極端に低くなることも避けなければなりません。

効果が出る助っトレーニング⑩

冷え性改善

- ① 足の指を思い切り開いたら、続いて思い切り閉じます。
- ② 足の指先の開閉運動をリズムカルに20～30回繰り返しましょう。

