

寒さに打ち勝つ体づくり

冬を快適に過ごす温活のススメ

住まいの快適レポート

冷え性の方には、つらい時期が到来。今冬は、体の内側から温めて健康的な体づくりを目標に、温活習慣を始めてみませんか？

冷えは万病のもと!? 体が冷える原因とは

「どんなに着込んでいても寒さを感じる」「手足が冷えて眠れない」。そんな嘆きの声も多く聞かれる季節がやってきました。冷え性だから仕方がない、とあきらめないで！原因を探って、冷えを改善する体づくりを心がけましょう。

冷えの主な原因

- 血行不良
- 運動不足
- 食生活の乱れ

- 自律神経の乱れ
- 筋力低下
- 喫煙

冷えが招く体の不調

- 肌荒れ
- 頭痛
- むくみ
- 下痢、便秘
- 肩こり、腰痛
- 膀胱炎



健康維持に
理想的な体温
36.5~37℃

始めてみよう、体の芯からポカポカする温活習慣！

毎日の入浴

温活の基本、毎日湯船に浸かる習慣づけを。38~40℃くらいのぬるめのお湯に20分ほど浸かる全身浴がベストです。

体を温める食事

体を温める食材を意識して、バランスよい食事を心がけましょう。鶏肉、レバー、マグロ、ブリ、カボチャ、レンコン、ショウガなどがおすすめ。

血流・筋力アップのストレッチ

「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎを刺激して、全身の血流を促進しましょう。

1



右脚を前に出し、軽く膝を曲げながら腰をおとす。両手は重ねて右太ももの上に、左脚はかかとを上げる。

2



上体を少し起こしつつ、左脚を伸ばしてかかとを床に押し付けて、30秒ほどキープする。逆脚も同様にして、3回繰り返す。

温活ファッション

血管が集中している手首など、3つの首（手首・足首・首元）を冷えから守るファッションアイテムを活用して、巡りのよい体を整えましょう。見落としがちなのが室内での対策。PC作業中にはぜひアームウォーマーを。



オススメ商品

樹ら楽ステージ 木彫

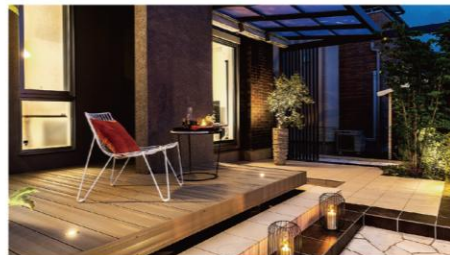
デッキ表面に溝をつけ木の自然な風合いを表現した美しいデザインのデッキです。

天然木のように美しい、自然な風合いをデザイン。



粗密のランダムさや繊細な色ムラ、陰影の濃淡を追求し、不均一で心地いい木質の“ゆらぎ”を再現しました。

©株式会社 LIXIL



広がる空間で、ゆとりある暮らしを。

©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



笹野工務店

〒611-0043 宇治市伊勢田町遊田12-101
TEL. 0774-28-0170 FAX. 0774-20-4099
mail : uji@sasano-ie.net