



# S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



## お知らせ



3月20日（水・祝）も通常どおり開館しております！

ぜひ、お越しください！



## 身体の「冷え」に悩んでいませんか？

「冷え性」は病気ではありませんが、身体の不調の1つです。  
「冷え性」は手足が冷えること以外にも、様々な部分に不調が現れます。



### 身体の冷えによって現れる不調



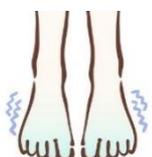
これらの不調以外に、ダイエット効果が下がってしまったり、皮膚のたるみ、しわ、しみが増えやすくなります。

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

# 「冷え性」のタイプとその対策

「冷え性」には大きく分けて4つのタイプがあり、それぞれの対策が異なります。

|   | 特徴   | 対策   |
|---|--|--|
| <b>四肢末端型</b><br> | 手足やその末端が冷えやすい。肩こりや頭痛を感じやすい。「末端冷え性」とも言われ、10代～20代の女性に多い。   | 食事による過度なダイエットは控えましょう。過度なダイエットにより、必要な栄養素が不足すると、身体を温めるためのエネルギーが不足し、身体の冷えに繋がります。バランスよく栄養素を摂取するよう心掛けましょう。特に、身体を温めるエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。  |
| <b>下半身型</b><br>  | 手は温かいが、足は冷たい。上半身に汗をかきやすく、顔が火照りやすい。30歳以上の男女に多い。           | デスクワークなどにより、下半身の筋肉が硬直し、血行が悪くなるため、下半身のストレッチを行うようにしましょう。特に、筋肉の体積が大きいお尻や太ももの筋肉をほぐすようにしましょう。大きい筋肉をストレッチすることにより、血液の循環が良くなり、身体の熱が促進され、冷えの改善に繋がります。   |
| <b>内臓型</b><br> | 手足や身体の表面は温かいが、お腹は冷えやすい。寒い場所では、末端よりも、二の腕、太もも、下腹部に冷たさを感じる。 | 冷たいものの摂りすぎに注意をしましょう。40～50℃の白湯を飲む習慣をつけることにより、内臓が温められ、全身の血行が良くなり、冷えの改善に繋がります。また、運動を行った後は、汗をしっかりと拭き取り、新しい服に着替えるなどして、身体を冷やさないようにしましょう。            |
| <b>全身型</b><br> | 年間を通して冷えているため、自覚症状のないことが多い。常に体温が低く、身体がだるく、元気がでない。        | 規則正しい生活を心掛け、栄養バランスの摂れた食事や十分な睡眠、適度な運動を行いましょう。重ね着やホッカイロを使用するなどして、しっかり身体を保温しましょう。    |

## 筋トレして身体の冷えを改善させましょう！！

「冷え性」の大きな原因の1つが筋肉不足です。筋肉は代謝で熱を作り出し、血行を良くする働きがあるため、筋肉量が減ると全身が血行不良に陥ります。特に、身体の筋肉の70%は下半身にあるため、熱を生み出すためには下半身のトレーニングが大切です！下半身の中でも、体積が大きいお尻（大殿筋）や、太もも（大腿四頭筋・ハムストリング）の筋肉を鍛えましょう！お尻と太ももが鍛えられるスクワットなどがおすすめです♪



**自身のタイプに合った対策を行い、身体が冷えるのを予防しましょう！**