

冷えから起こる 症状

- 免疫力** 免疫力を低下させ、風邪をひきやすくなります
- 身体症状** 首や肩のこり、頭痛、肥満など
- 精神症状** イライラ、気持ちの落ち込み、不眠など
- 美容面** 肌のくすみ、かさつき、たるみなど



冷えは万病のもと!

冷えを防いで、元気に過ごしましょう!!

冷えへの対策

- 運動** ウォーキング、ストレッチなどは血のめぐりを良くして筋肉のはりを改善します
- 睡眠** 十分な睡眠が体のリズムを作り冷えを改善します
- 入浴** ぬるめのお湯にゆっくりつかり安全に血のめぐりをよくします
- 食事** 温かい飲み物や、体を温める食べ物を意識して食べましょう



体を温める食材

- 野菜…根菜類(玉ねぎ、れんこん、ごぼう、人参、山芋)、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、かぼちゃなど
- 果物…りんご、ぶどう、さくらんぼ、プルーン、みかん、桃など
- その他…栗、ごま、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、あずきなど
- 調味料…粗塩、醤油、味噌、黒砂糖、はちみつ、植物油など
- 動物性食品…卵、赤身の魚、タコ、チーズ、あさり、レバー、小魚など



午後11時以降も対応しています! **こども夜間ケアダイヤル** 受付時間/午後11時~翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は2/26(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話
受付時間/午後7時~午後11時

☎019-605-9000
または ☎#8000 ※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。