



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
暦では大寒にあたり、1年でもっとも寒さが厳しい時期になりました。寒さや乾燥に悩まされるこの時期は、インフルエンザなどの感染症対策が必要です。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

今月号は【冷えとストレス】についてお伝えします。



冷えとストレス

1年のうちでもっとも寒い1月下旬から2月上旬は、心身ともにストレスを感じやすい時期です。**暖かい部屋に入ったのに、なかなか手足が温かにならない場合、自律神経の働きが乱れているために、血流の調節がうまくいっていない「ストレス冷え」の可能性あります。**肩こり、頭痛、腰痛、不眠、むくみ、疲れやすい、やる気や元気がない、肌のくすみやシミ、乾燥なども、実は冷えによって起きやすい症状です。冷えを放っておくと、身体や精神の諸症状に影響があります。患部を温めるだけでなく、生活全般を見直して、冷えの原因にも気を付けましょう。

こんな生活習慣は冷えのもと！



朝食は抜くことが多い



冷たい飲み物や
食べ物を年中食べている



運動不足である



夜更かしや
昼夜逆転の生活



入浴はシャワーのみ

出典：OMRON Healthcare Japan 健康・医療トピックス：「ストレス冷え」自覚症状のない冷えもご用心！

身体を温めて、リラックスしよう

冷えは、万病のもととも言います。朝食を抜けば体温が上がらず、筋肉がなければ熱を生み出しづらくなります。また、昼夜逆転は日内リズムを乱して、日中に体温が上がりにくくなります。冷えやすい生活習慣を改善し、身体を温めましょう。冷え性改善のために、誰でも簡単に始められる方法をお伝えします。



人間の体の中で3つの首といわれる
「首」「手首」「足首」を温める



温かい飲み物やスープを摂る。
生姜や根菜などの食材が◎



適度な運動で血流改善。階段昇降、
ストレッチなどがおすすめ

出典：医療法人社団健成会 暮らしの健康教室：寒い季節はストレスをため込まないようにしよう 身体を温めて、良質な睡眠を

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

