

# 健康だより

## 寒さに強い身体をつくろう！



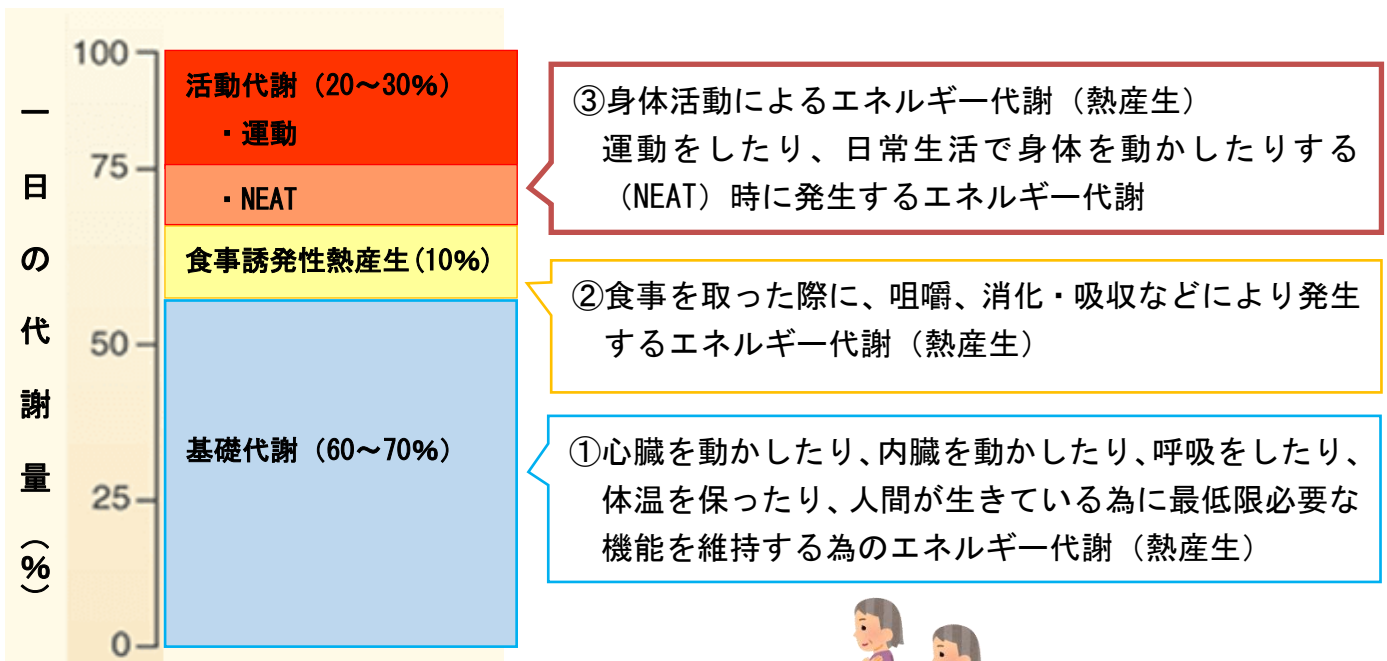
寒さも本番になりました。寒さ対策を色々工夫されていることと思いますが・・・コタツから抜け出せないあなた、冷え性だから仕方がないとあきらめているあなた、寒さに強い身体になって、冬を温かく元気に乗り越えませんか？

### 身体が熱を発する仕組み



私たちは、食物を食べることによって栄養素を取り込み、その栄養素から身体に合う材料に合成したり、身体を動かすためのエネルギーに変換しています。この機能のことを代謝といい代謝が行われるときには、エネルギーを消費して、熱エネルギー（体熱）が生み出されています。つまり、代謝を増やすと、体熱も増え、身体は温まるということです。

代謝は、①基礎代謝と②食事誘発性熱生産と③活動代謝に分けられ、それぞれの代謝の量を増やすようにすると、身体が温まり、寒さに強くなります。



#### ① 安静時(基礎)代謝量を増やすには・・・

代謝率の高い筋肉を増やしましょう！

加齢に伴う基礎代謝の低下の一因は、筋肉の減少や、心肺機能の低下によるものです。スクワットでおしりや太もも、ふくらはぎ等の下半身の筋肉を鍛えるのが効率的です。

一方脂肪は代謝率が低いので、ウォーキング等の有酸素運動で、減らすと良いでしょう。

肝臓は養分やエネルギーの貯蔵、解毒作用等に関わり、代謝率の高い臓器です。働きを保つために、腹巻等で冷やさないようにすることも大切です。



表1：人の臓器・組織における安静時代謝比率

臓器・組織	比率%
骨格筋	22
肝臓	21
脳	20
心臓	9
腎臓	8
脂肪	4
その他	16

## ②食事誘発性熱産生を増やすには…

食物を代謝する際にはビタミン・ミネラルを必要とし、これらは野菜や果物に多く含まれます。朝昼晩3食、栄養バランスのとれた食事を基本に、寒い冬は冷たいものを取りすぎず、温かい食事をとることで身体が温まり代謝量が増えます。冷え性対策や体を温めるには生姜を使用した料理や少し香辛料の効いた食事をとること、よく噛んで食べることで血行が良くなり身体が温まります。一口約30回が目安です。

筋肉を作る為にも、タンパク質の摂取は大切ですが、腎臓の機能が低下している方は取りすぎに注意が必要です。主治医に相談しましょう。



## ③活動代謝を増やすには…姿勢を正し、こまめに身体を動かしましょう

活動代謝量は、体格、活動強度、活動時間によって決まります。活動強度の高い運動を長時間すると、代謝量(体熱産生)が増え、身体が温まりますが、ずっと運動しているわけにもいきません。そこで、注目されるのがNEATです。

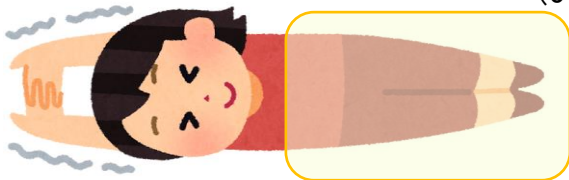
NEATは非運動性熱産生といって、日常生活で行う運動以外の活動で、仕事や家事(掃除・洗濯・料理・買い物・ゴミ出し等)、子供の世話、ガーデニング、歌うこと、通勤など多様な身体活動が含まれます。

座る姿勢をとることで基礎代謝量にプラス1割、立つ姿勢でプラス2割の代謝量になります。

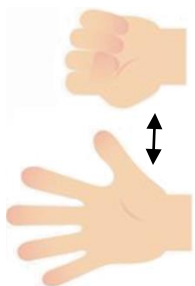


## 寒い朝、なかなか布団から出られない時に・お勤めのストレッチと腹式呼吸

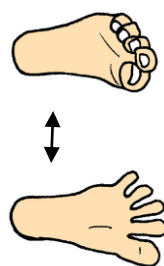
- ① 布団の中で手足をグーと伸ばし、5秒したら脱力  
(3回程度)



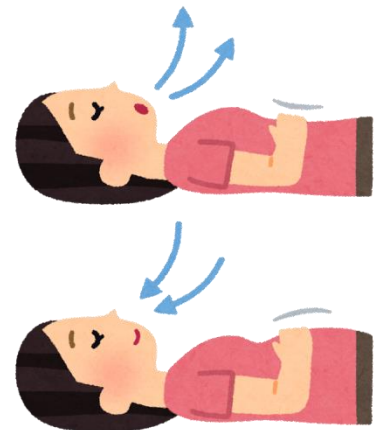
- ② 手と足を布団から出し、グーパー、グーパー(10回程度)



手と手、足と足  
同士を気持ちよく  
擦り合わせるの  
も、効果があり  
ます



- ③ 布団に戻って、膝を立てます。  
息を細く長く吐いて、おなかをへこ  
まし、鼻から自然に吸い込みおなかを  
膨らませます。(10回程度繰り返す)



寝ている間に固まった筋肉をほぐし、血流を良くします。腹式呼吸では代謝に必要な酸素を多く取り入れるため、体がぽかぽかしてきます。また、体温調整に関わっている自律神経を整える為、寒さに強い身体になります。朝が起きやすくなりますよ。腹式呼吸の効果については、他にも沢山ありますので、またの機会にご紹介します。