

# 二葉タカフジだより

令和4年12月発行

## 冷え性(冷え症)

突然ですが、あなたは冷え症ですか？  
冷えを訴える方は年々増加しています。  
冷え性とは血流が悪くなることで起こる症状の一つです。



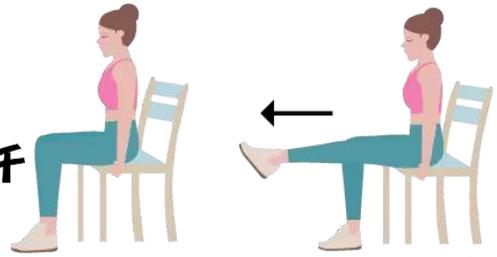
- ・筋力の低下
  - ・食事
  - ・過度なストレス・自律神経の乱れ
- など様々な原因で起こります。

特に筋肉量の低下は、心臓から血液を送り出すポンプの力が弱まり体の末端まで血液が行き届きにくくなるため、心臓から遠い手足が冷えやすくなるのです。

栄養バランスのとれた食事、体を温める食材を使った料理、そして運動！冬はどうしても家にこもってしまいがちですが、自宅で簡単にできるストレッチもありますので、ぜひ毎日の日課にしてみてください！

Let' try!!

## 手軽にできる 冷え性改善ストレッチ



太ももには足先から心臓に戻る血液を送り出す筋肉があります。この筋肉が衰えると血行が悪くなり足全体の冷えにつながります。

- ① 椅子に座り、片足をまっすぐに前に伸ばしつま先を手前に引いてかかとを突き出します。ふくらはぎを伸ばした状態で15秒静止します。
- ② 次につま先を遠くへ伸ばし、そのまま15秒程静止します。
- ③ ①と②を交互に繰り返しましょう。



## 冬のぽかぽかレシピ

### ★作り方

### 【生姜とれんこんのスープ】

### ★材料

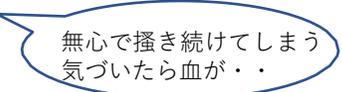
- れんこん 120g
- 生姜 1かけ
- 長ねぎ(小口切り) 1/2本
- 鶏ひき肉 (鶏団子用) 60~80g
- 牛乳 400~500cc
- 白だし (濃縮タイプ) 小さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩、七味唐辛子 お好みで



1. れんこんを皮つきのまますりおろす
2. 1とオリーブオイル、長ねぎを鍋に入れて香りが立つまで炒める
3. 牛乳を加えて煮る
4. ひと煮立ちしたら、鶏団子と白だしを加えて煮る
5. 鶏団子に火が通ったら生姜を皮つきのまますりおろして加えひと煮立ちさせる
6. お好みで塩、七味唐辛子をかける

## ちょっと小話

これからの季節、背中や足が痒くてたまらなくなります。皆さんもそんな経験ありませんか？



それ、乾燥が原因なんです。最大の落とし穴は「お風呂」です。熱いお湯に長時間浸かると本来ある肌の保湿成分が流れ出て乾燥しやすくなります。ややぬるめの39℃くらいがオススメです。その他こたつや電気毛布なんかも、体がぬくもることで痒さ倍増！！そんな痒み対策！

とにかく保湿！！強いかゆみ止めなんて必要ありません。入浴剤を使うもよし、市販の保湿クリームを使うもよし。まずはたっぷり保湿をしましょう。



## 頭の体操コーナー



これなんて読む?? ~冬にまつわる漢字編~

- ① 炬燵
- ② 湯湯婆
- ③ 注連飾り
- ④ 氷柱
- ⑤ 雪達磨