

## 気軽に始める温活



皆さま、こんにちは☀

今月のテーマは【気軽に始める温活】について。

体温が1度上がると免疫力はグッと高まると言われています。  
毎日の温活で、身体の内側から元気を育てていきましょう。  
無理なく続けられる小さな習慣が、季節の変わり目のゆらぎにも負けない、しなやかな身体づくりにつながります。

是非、ご参考になさってくださいませ。



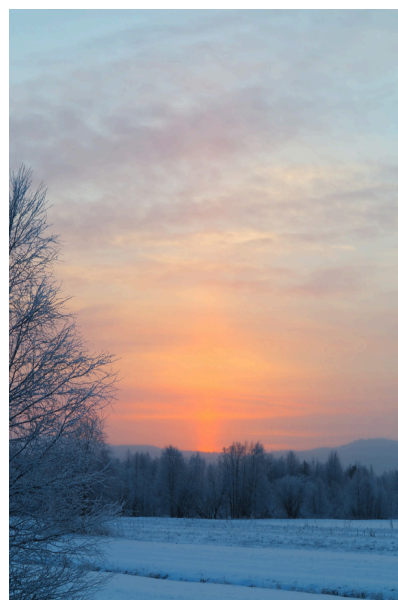
## 温活のすばらしい効果とは？

温活は、身体を内側からじんわり温めて巡りを整えることで、心身のコンディションを高める習慣です。

体温が上がると血行が良くなり、冷えによる肩こり・頭痛・だるさ・むくみといった不調が軽減しやすくなります。

身体が温まり、隅々まで栄養や酸素が運ばれやすくなることで代謝も自然と上向き、疲れにくく軽やかな身体づくりに役立ちます。

また、体温が適切に保たれることで身体が本来持つ働きがスムーズになり、健康を守る力（いわゆる免疫力）もサポートされると言われています。さらに、温まることで自律神経のバランスが整い、リラックス効果や睡眠の質の向上にもつながりやすく、心までふっと軽くなるような感覚を得られるのも魅力です。



担当 保健師

溝尻 さわこ

皆さまの健康のサポートをさせていただきますのでカラダやココロの事でご不安な事があればいつでもご相談下さいね。  
ご相談はいつでも無料です。  
お待ちしております。

ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず

ご連絡下さいませ☎

オンライン動画はこちら





# あなたはいくつ当てはまる？

冷えチェックシート

☐ 冷たい飲み物をよく飲む

☐ 手足の先が冷たい

☐ 朝がなかなか起きられない

☐ 肩こり・腹痛が取れない

☐ ストレスを感じやすい



血流の悪化が「病」を招く



血液の流れが悪いと・・・

酸素と栄養の供給が滞り、細胞の働きが鈍くなります。

この状態が長く続くと、細胞の働きが低下し、  
心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などのリスクが高まります。



体温UP・血流改善には温活が必須



3つ以上で  
「冷え予備軍」です！



## ～時間帯別温活法～

朝・昼・夜



朝



昼



夜

温活をすると最も代謝が上がるのは朝！？

一日の陽気は「朝の過ごし方」でほぼ決まる」

と東洋医学では言われています！

寝起き直後に体が冷えて寒いと感じることはありませんか？

つまり！朝に温活習慣を取り入れることこそ

冷えを断ち切る近道★

さらに！活動モードがONに切り替わります！

白湯で  
スイッチON



温かい飲み物で 湯船や足裏マッサージで  
集中力UP 深部体温UP



## からだが喜ぶ温活食材

身体を温める・巡らせる食材



地面の下で育つ野菜が  
多いね



Protein



タンパク質は  
体にとってやっぱり必要

