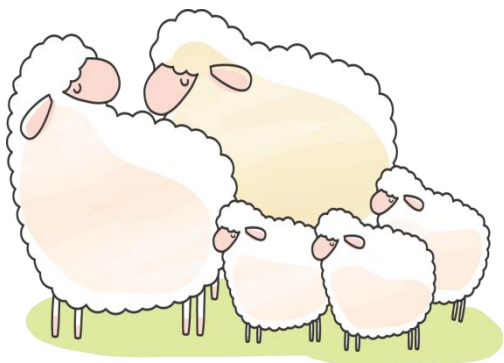


③のひら新聞



～冷え対策～

冬のあったかレシピ

～ほうじ茶ラテ～

【材料（1人前）】

- ◇ ほうじ茶：1パック
- ◇ 湯：100cc
- ◇ 牛乳：100cc

以下はお好みでご用意ください

- ◆ 砂糖
- ◆ シナモン
- ◆ しょうが（パウダー、すりおろしたもの）

①新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。

さて、2015年最初のテーマは冷え対策です。まだしばらく寒い日が続きます。こたつや暖かい室内で縮こまってばかりいられません！

寒い時期を、できるだけ暖かく乗り切るための情報をご紹介します。

<汗は体から熱を奪う>

寒さが苦手な方ほど厚着をしたり、暖かい室内から出られなくなってしまいがちですが、必要以上の防寒、暖房は逆効果です。

(1) ほうじ茶をお湯に入れ、濃いめに出す。

(2) 牛乳とほうじ茶を混ぜる。

(3) 混ぜたものをレンジで温める。

(4) お好みで砂糖、シナモン、しょうがを加えて出来上がり。

※シナモンやショウガは体を温める食品として知られています。

※お茶の中でも、焙煎したお茶（ほうじ茶）や発酵させた紅茶、ウーロン茶などは、体を温める作用が強いと言われています。

肌が汗ばむ方、汗は温め過ぎのサインだと思って、少し着るものや温度を調節してみてください。就寝時の靴下も要注意です。

また、締め付けや、窮屈さを感じるような重ね着は、血行不良を招き、温かい血液が循環できなくなってしまいますのでやめましょう。

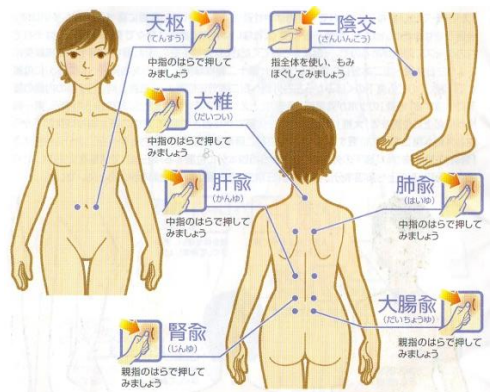
<体を動かそう>

何と言っても熱を生み出す最大の行為は体を動かすことです！

手足の指のグーパーを繰り返すだけでも、末梢の血液は循環しやすくなります。貧乏ゆすりも効果有！

ラジオ体操やストレッチなど、室

∞ しもやけのツボ ∞



☆温めたり、押したり
してみてください☆

内で出来る運動もたくさんあるので、体を温めてから外出すると良いかもしれませんね。

<湯船に浸かろう>

「湯治」という言葉があるように、湯船でしっかり体を温めれば、ご自宅で簡単に温熱療法を行うことができます。

38度～40度くらいの温度で20分以上入ることができると良いです。

長く入ってられないという方は、生姜風呂や足湯を行ってみるなど、出来るだけ温まるように工夫してみましょう。

- 天枢：へその指2本分横
- 大椎：首の後ろの大きな骨の出っ張りの下
- 三陰交：内くるぶしから指4本分上
- 肺俞：肩甲骨のぐりぐりと触れる部分の内側、背骨から指1本分外側
- 肝俞：背中の真ん中辺り、背骨から指1本分外側
- 腎俞・大腸俞：腰骨の山なりの頂点付近、背骨から指1本分外側

参考資料 セイリン株式会社

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院