

🔔 『温活』はじめましょう！

「冷え」・・・ちょっとした不調かなと思われがちですが、実は万病の元。

体温が1℃下がると代謝が悪くなり、免疫力も大幅に低下するとも言われます。代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどにつながり、免疫力が下がると様々なウイルスの影響を受けやすくなったり、病気のリスクが高まります。

🔔 朝のおすすめ温活ルーティーン

① 朝イチで白湯を飲む

胃腸が動き出して血流がよくなり、お腹の中からじんわりと体が温まります。沸かし方はなんでも大丈夫です。朝に漢方を飲んでいる人は、白湯で飲むように習慣づけてみてください。

② 外の光を浴びる

起きたら必ず、カーテンを開けて室外光を浴びることで幸せホルモンであるセロトニンの合成分泌がはじまり、自律神経が整います。同時に軽いストレッチで体をほぐしてあげるとなおよしですね。太陽が出ていなくても屋外の光を浴びればOKなので、天気が悪い日も続けてください。

③ つま先立ちの生活をしてみる

顔を洗ったり朝食を作ったりするときにつま先立ちをしてみると、自然とふくらはぎに筋肉がついて冷えにくい体になっていきます。1日中やるのはハードルが高いので、まずは朝だけ実践してみましょ。



🔔 2月

	日	月	火	水	木	金	土
AM	△/△	△/△	△/△	△/○	○/△	△/△	△/△
PM	△/△	△/△	△/△	△/△	○/△	○/△	△/△

看護/赤

リハビリ/青

◎...大歓迎

○...空あり

△...要相談

※祝日の訪問に関してはご相談ください。「空きあり」と掲載されていても、すでに埋まっている場合もございますので、ご了承ください。

まずはお気軽にお問い合わせください

📞 546-7644

ホームページ



公式LINE



訪問看護ステーションひまわり

上越市木田1-13-16 シャルムハウス1階