

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になり、ありがとうございます。

■ 11月に入り、朝晩の寒気が身にしみる頃となりました。落ち葉も枯れ、日足もめっきり短くなってきました。日毎に寒さが加わり、寒い冬もうそこまで近づいてきています。

■ 今回は外に出かける時の防寒対策についてご紹介したいと思います。(^-^)



■ 冬が近づくにつれ、悩みの種となるのが出かける際の寒さ対策です。

■ 毎年寒くなると防寒対策を誰もが意識すると思います。冬の寒さから守るべき体のパーツと対策についてご紹介させていただきます。

★ 首・手首・足首を温める

■ 寒さ対策のポイントとして重要なのが、「首」と名のつく所を温める事です。

■ 首、手首、足首は3つの首と言われ、大動脈が通っている部分です。特にこの3つの首を温める事で、血液循環も促され体全体が温まってきます。寒さをしのぐためには、身体を循環する血液を温める事が重要です。マフラー、手袋、厚手の靴下などを利用してこれらを重点的に温めるようにして下さい。

★ 薄手で温かい布地の服を重ね着する

■ 最近皆さんが利用しているヒートテックなどの布地類。1枚でも温かいです。当然重ね着すればもっと温かくなります。仮に日中暑くなってしまったとしても1枚脱ぐなどして調整もしやすくなります。

■ また、冬本番になればズボン1枚では寒いので、必ずズボンの下にヒートテックなどのスパッツやレギンスなどを履くようにしましょう。

★ 出かける前に生姜入り紅茶を飲む

■ 出かける前の対策としておすすめなのが「生姜入り紅茶」です。

■ 生姜には身体の血液循環を高め、身体を温める効果があります。そして紅茶にはテアフラビンという成分が入っており、この成分も身体を温めてくれる効果があります。身体を温める効果抜群の組み合わせが、生姜入り紅茶なんです。雪の日など寒い日は1杯飲んでお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

■ 生姜の味が気になる方は、ハチミツを入れると飲みやすくなりますよ。

■ 冬は寒さから、なかなか外出を控えがちになってしまいます。身体を動かさなければ、身体はどんどん冷えていってしまいます。身体の内部から温められるよう適度な運動を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに(°o°)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp