



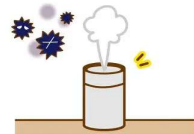
冬に負けない体づくり



11月は秋から冬へと変わる季節の節目であり、
気温もぐっと冷え込む日が増えてきます。
急な寒暖差や乾燥により風邪をひきやすくなったり、肌や喉がカサつき
やすくなるため、健康管理と冬支度が一層重要です。

室内での温度管理

暖房器具の温度設定は18～20度に保ち、室温が上がりすぎないようにする
加湿器を併用して適度な湿度（50～60%程度）を保つ
部屋の空気を定期的に入れ替える（1時間に1度は換気）ことで
新鮮な空気を取り入れる
暖かさと湿度を調整しながら、空気の流れを作ることで、
冷えすぎず乾燥しにくい快適な室内環境を維持できます。



体を温める習慣を取り入れる

入浴ではシャワーで済ませず、ぬるめのお湯に10～15分ほど浸かり、
体の芯まで温める
風呂上がりにストレッチを行い、筋肉の緊張をほぐす
朝は軽い屈伸運動や深呼吸で血流を促進し、冷えた体を目覚めさせる



体を内部から潤す食事

食事からも体内の潤いを意識することが乾燥対策に有効です。

根菜類（大根、里芋、レンコンなど）
体を温め、潤いを保つ働きがある



油分が豊富なナッツやオリーブオイル
肌の乾燥防止に役立つ



水分の多い果物（柿やりんご）
内側から水分を補給しやすい

