



12月-December-

冬は活動量を抑えて、エネルギーを守ろう！！



忙しくなりやすい時期
頑張りすぎると
様々な不調が出てくる

- ・胃腸の調子が悪い
 - ・疲れている
 - ・気分が沈む
 - ・便秘
 - ・食欲がない
- ・思考力が落ちる
- ・トイレが近い
- ・手足が冷える
- ・首肩が張る

一年の終わりである12月は、イベントが多かったり、残業が増えたり、生活が不規則になりやすい時期です。忙しい時期ですが、**とにかく頑張りすぎないこと**が健康維持には大切です。

冬は生命力を司る腎が活発的に働く季節です。腎は春に芽吹くための力を蓄える場所であり、また体を温める役割もあるため、冬に使いすぎてしまうことが多いのです。すると冷えやすくなったり、疲れやすかったりと不調が出てくるが増えていきます。

- 汗をかかずに、潤いを守る
- 活動を抑えて、体力を守る
- 体を冷やさない
- 足腰を鍛える
- 太陽が出ている時は、光を浴びる
- 休息を取り、リラックスすること

上記のようなことを気を付けながら、過ごしてみてください！



冷えの対策



寒さで血流が悪くなると、冷えの症状が出てきます。特に手足に冷えを強く感じやすくなります。

そんな時は、お腹や腰のあたりが冷たくなっていることが多いです。まずは「冷やさない」ことが大切。

- ・上着を羽織る
- ・カイロを使う（お腹と腰に貼るのがおすすめ）
- ・エアコンやストーブなどを活用すること
- ・太陽の光を浴びること
- ・レッグウォーマーをはく
- ・体を温める作用のある食材を食べること
- ・加湿器を使って部屋の湿度を守ること
- ・体を動かし、筋肉を使うこと

手足の冷えにはここ！！

八邪 はちじゃ

両手の水かきのところ。

反対の手の親指と人差し指でつまみ刺激。
痛気持ちいいくらいの力加減で行うこと。

八風 はっふう

両足の水かきのところ。

足の指の間に手の指を挟み、刺激する。
足の指をグーパーするとより刺激できる。

中腕 ちゅうわん

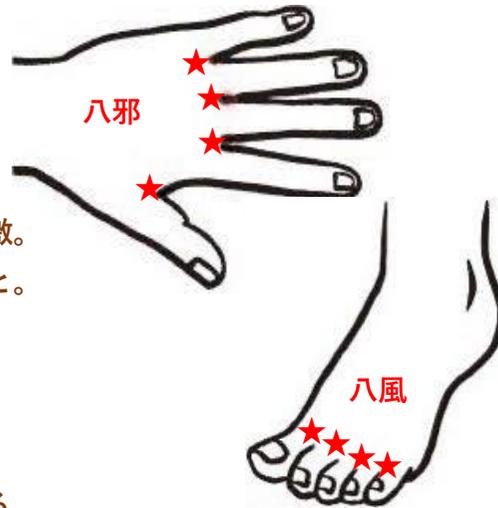
おへそから指幅5本分程度上のところ。

梁門 りょうもん

中腕から指幅3本程度外側の左右。

中腕・梁門

指の腹で優しく押したり、
さすってあげる。



おすすめの食べ物

冷えには

- ・長ネギ・ラム肉
- ・シナモン・しょうが



胃腸の不調には

- ・かぶ・白菜・ゆず
- ・やまいも・カリフラワー



この時期には

- ・やまいも・くるみ・栗・ワカメ
- ★黒い食べ物
- ・昆布・黒まめ・黒ゴマ・ひじき

