

寒さに打ち勝つ

配送課 山岡 高志



この記事を書いているのが一月中旬で、まだまだこれから寒い日が続きますが、日々の業務は屋外が多いので、何とか寒さを和らげる為には、服を着込む事ぐらいしかできなかったのですが、5枚も6枚も着込みますと服の重みで肩がとても凝りますし、動きづらくなるので、何かいい方法は無いものかと調べていますと様々な寒さに打ち勝つ方法を見つけたのでいくつか紹介させていただきます。

① お茶やコーヒーはカフェイン抜きで

寒い朝は出勤途中で暖かい缶コーヒーを飲みたいくなりますが、カフェインは血管収縮作用があり、血流が悪くなるので冷えの原因になってしまいます。体を温める飲み物は、ショウガの入ったお茶がお勧めです。

② 室温を18度～20度に保つ

暖かい場所から急に寒い所へ行くと、小動脈が発作的に痙攣し、冷感やしびれを感じる「レイノー病」と呼ばれる症状が起きる。この症状を避けるためには、部屋を暖め過ぎずに室温を18度～20度に保つのが良いそうです。

③ ポケットに手を突っ込まない

寒いといふポケットに手を突っ込んでしまうが、腕を振りながら歩くほうが、血流が良くなり体が温まります。

④ タンパク質を多く摂る

炭水化物や脂質よりも、タンパク質を消化し吸収する方が多くのエネルギーを要する。よって体がより多くの熱を発生し体が温まります。

⑤ 帽子を被る

体熱の30パーセントは頭から失われるので、寒さをしのぐには帽子を被り、耳を覆うのが良い。毛糸の帽子よりも保温性の高いフリースの帽子がお勧めです。

⑥ つま先と足首を動かす

朝起きる前に、ベッドの中でつま先を前後に20回動かし、足首を10回動かす運動をしてみよう。足の血流が促進され体が温まり、ふとんの中から出やすくなります。

⑦ 保湿クリームを塗る

炎症などを起こしている荒れた肌は熱を失いやすいので、クリームをたっぷり塗って保湿に努めましょう。

⑧ 足を冷やさないようにする

気温が低いと、体は内臓器官のために体熱を確保しようとするので、四肢末端には熱が行き届かなくなる。足が冷えると体も冷えるので、ルームシューズや分厚いソックスなどを履くと保温効果が上がります。

⑨ 腹巻をする

お腹の周辺が温まっていると、体温を失いにくく手足も冷えにくいので腹巻を活用しましょう。

最後は「本当？」と思いたくなるのですが……

⑩ 幸せな思い出に浸る

ある研究で、幸せな思い出に浸っている時は室温を高く感じるとの結果が出ている。寒いと思ったら、楽しく幸せな思い出に想いを馳せてみましょう。

以上の事を全ては無理でもいくつか実践する事で少しは寒さを和らげると思います。一度試されてみてはいかがでしょうか？

アポロ新聞

年に1度の決算特価!

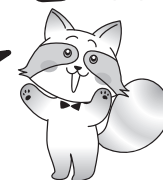
決算フェア

2018 3/10 ± 11 日 AM10:00 ≡ PM4:00 アポロ興産内特設会場
入場無料・駐車場あり

ガス機器、水廻り機器の展示も盛り沢山

読者プレゼント!!

応募用紙を書いて
決算フェアに来てね!



牟尼庵
トリュフ8個詰合せ

3名様



CLUB HARIE
バームクーヘンmini
(12個入)

3名様



金谷
伊賀牛すき焼用
(500g)

3名様



応募用紙

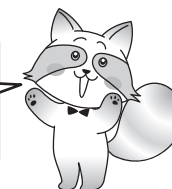
✧ 応募賞品 トリュフ8個詰合せ バームクーヘンmini(12個入) 金谷伊賀牛すき焼用

✧ 氏名 _____ 年齢 _____

✧ 住所 _____

✧ TEL _____

ご希望の賞品に
○をつけてね!



※発表は紙面にて掲載させていただきます。ご記入いただきました個人情報は、抽選のみ使用させていただきます。