

# 生協ボード12月号 <共済>

寒さ対策をして  
～この冬を乗り切ろう!!～

コロナウイルス・インフルエンザを筆頭に、この冬は特に健康面に気をつけたい時期となります。ワクチン接種などの感染症対策もですが、まずは体を元気な状態にしておくことが大事です！そこで今回は、冬に厄介な寒さに対する具体的な対策を皆さんに3つお伝えしたいと思います！是非ご活用ください！

## ①スクワット

→体を温めるなら  
まずは**運動**することが大事!!

Q：なんでスクワットなの??

A：体温を上げる筋肉のほとんどは  
**下半身に集中**している  
+

スクワットをすれば、太もも・  
ふくらはぎ・お尻など**下半身の  
主要な筋肉を一気に動かして  
効率よく体温を上げられる**から!!

試しに**10回**やってみませんか??

## ②首を温める

寒いけど動きたくない…と思うときは  
太い血管が通っている**首**を温めて  
**温かい血液を身体に巡らせよう!!**

具体的には…

・マフラー  
がオススメ!!

・マフラーがなくても、  
**カイロ**や**缶コーヒー**で  
じんわりと温めてみては  
いかがでしょうか??



可愛くて  
効果的!!



## ③肝臓カイロ

背中の上あたりに  
カイロを貼ってみましょう!!  
**※必ず肌着の上から!!**



Q：なんで肝臓の上を温めると良い??

A：肝臓は**体温調節**をはじめとした  
あらゆる生命維持活動を管理

↓  
肝臓を温めることで  
**血行が良くなる**から!!

実際にしてみた人の声を聞いても  
「嘘みたいポカポカ」「一日中元気」  
など高評価多数!!

みんなも試してみてください!!