

中日教えてナビでは
様々なジャンルの専門家が
皆さんの相談にお答えします。



その道の専門家にきく
中日 教えてナビ

中日教えてナビ

検索



お問い合わせ・運営
株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局
TEL.052-239-1226 (平日/10:00~17:00)
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F

東海エリアの専門家を紹介するWebサービスです。あなたの悩みや疑問を相談したり、専門家を探すことができます。

一川 明弘

岐阜県岐阜市

おかげさまで
55周年を迎えました
名古屋税理士会
税理士法人ZINCO



税務・会計の専門家

藤塚 勝功

愛知県江南市

日本歯周病学会認定
歯周病専門医
緑が丘歯科医院



医療・健康の専門家

古川 秀昭

岐阜県大垣市

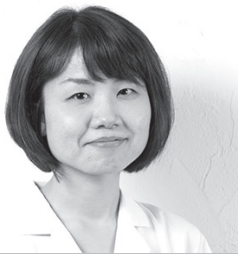
前岐阜県美術館館長 画家
OSDギャラリーおおがき
館長



キリスト教美術の専門家

紙面出張 Q&A

医療・健康の専門家



東洋医学の専門家

長森薬局・長森鍼灸院
浅野 美紗代
岐阜県岐阜市



冷え対策を
教えてください

毎年、冬になると手先や足先が冷えて、温めてもなかなか温まらなくてつらいです。何かよい対策はありますか？



漢方の古典には五行論の考え方で、冬の寒さは“腎”を傷めやすくするとされています。

食べ物や身体を温める作用の強い冬の野菜、特に根菜類がお勧めです。また火を通すことで食べ物を持つ性質も変わりますので野菜をたくさん摂りたい時にはお鍋が良いですね。緑黄色野菜などの色の濃い食べ物は気血を補うと言われていますので元気がない時は良く噛んで食べることもおすすめです。ウォーキングやストレッチなど日常生活の中で少しづつお身体を動かすようにし

ましよう。ラジオ体操などちよつとした空き時間にやってみるのもいいですね。無理をして頑張り過ぎないようにご自分のお身体と向き合いましよう。疲れを感じたら、しっかりと温まってゆっくり休んで体力の回復を図りましよう。

温めることと休むこと。現代人は頑張り過ぎている方が多いと思います。冬は春に向けてしっかりエネルギーを蓄えておく季節でもありましよう。

末端の冷えは自律神経が乱れやすいタイプの方も多です。そういう方には深呼吸がおすすです。またおへその上にホットタオルを置いたり、温かいペットボトルで両耳を温めることもおすすめです。冷えは万病のもと。冷えを放置せずしっかりと治したい方は体質に合わせた漢方薬や鍼灸治療で身体の内側からケアしていきましょう。