

学生相談室だより

vol. 4

2012. 1

前は月経前の変化(PMS 症状)について紹介しました。
今回は女性ならではの?!の・・・「冷え」についてです

女性のこころとカラダ(2)

～女性のカラダと冷え～

どうも最近「手先が冷たい!!」

「足が冷たくて、夜寝つきが悪い」

「寒くて身を縮めてしまい、肩が凝る」など

思い当たりませんか？

寒いと思っているのは**実はカラダが冷えている**かもしれません

おしゃれを気にして、寒いけどガマンしていたり、

暖かい部屋にいるから冷えを気に留めていないかもしれませんね

!!カラダが冷えると、こんな風になっていく!!

血液の循環が悪くなって、不必要なものが出ていなくなり、免疫力が低下して、カラダの調子を崩しやすい

カラダの疲れからこころに余裕がなくなったり、イライラ・モヤモヤと「こころの乱れ」を引き起こしやすくなる。肩こりや頭痛など、カラダの不調も増える

こんな風にこころとカラダってつながっているのですね～



「いまのみなさんのからだはとうですか」

からだをじっ〜くり温めたり、ホッとさせてあげるのは、実はとっても大切なことです。

「さあ、やるぞ!」と原動力にもなりうるココロ・・・

「ちょっと休もう」と余裕もてるココロ・・・

どちらのココロ持ちも大切にするために、カラダを温めることははじめませんか？

☆カラダと一緒にココロもホッと
する感じを味わってね

カラダを温める方法

- ① カラダの外側から…
半身浴や足湯で温まる（マッサージするとスリムになるよ）
レッグウォーマーやひざ掛けで、冷たい空気からカラダを守る
- ② カラダの内側から…
ショウガ紅茶（紅茶にショウガをちょっと入れるだけ）を飲んでみる
冷たい飲み物や砂糖のたっぷり入ったお菓子やパンを食べ過ぎない
お酒やタバコはほどほどに…



他にも色々な工夫あるよー。



※学生相談室には、春休み中もカウンセラーがいます。
肩こりや腹痛などカラダのこと・イライラモヤモヤのこころのこと。どんなことでも、あなたが気になることを一度お話してみませんか？