

温活

目覚めから体を温めることがカギ。朝の巡らせルーティン20

冬の朝は、寒くて布団から出られずダラダラと過ごしがち。しかし一日の始まりこそ、体を動かして温めることが、基礎体温を上げるためのカギとなる。そこで温活に最適な朝のルーティンを温活識者に教えていただきました。

体温が一番低い朝こそ、熱を産生し代謝アップ。

寒い季節は温活で体温アップを目指しますが、特に一日の始まりである朝に温活をすると、その後アクティブに過ごせるようになる

「体温は、一日の中で変化があり、最も低くなるのが早朝です。冬の朝は気温も低く、誰もが低体温の状態に起きているので、布団からなかなか出られないのは致し方ないこと。しかしだからこそ、筋肉を動かしたり、内臓を温めるような朝の温活をルーティンにすれば、体内で熱を作りやすくなり、体温が一気に上昇し、代謝もアップするので、寒さを感じにくくなり一日

中活発に動けるようになります」

「ただし、末梢が冷えている人は、体が温まりにくく冷えやすいとは、血管外科専門医の林忍先生、

「手足など、末梢が冷えている主な原因は血行不良です。血液は、全身の細胞に栄養と酸素を送り届ける中で、熱も運んでいきます。しかし、血管が収縮したり、細かっ

たりして、循環がうまくいかない」と、毛細血管まで十分に血液が届かず、末梢の冷えを招きます。その

血行不良は、血管を収縮させる交感神経と、血管を拡張させる副交感神経からなる自律神経の乱れ

が大きく関係しています。自律神経が乱れるのは、気温変化などの外的刺激や、精神的なストレスが関与しています。だから寒い朝は

部屋を暖めながら体を冷やさないような工夫をしつつ、ストレスが

かからない習慣を心がけましょう」

体温を上げる温活ルーティン20は、睡眠の質にも大きく関わってくる」と話すのは、睡眠コ

ンサルタントの友野なお先生。

「眠りを誘うホルモンであるメラトニンは、目覚めてから14、16時

間後に、心のバランスを整えるセロトニンを原料として作られます。太陽の光を浴びたり、朝食を摂取するなどで、朝の温活はセロトニンの分泌を促し、メラトニンを増やすことにも通ずるので、睡眠の質

と目覚めも変わってきます」

朝の温活習慣を積み重ねていけば、基礎体温と基礎代謝が上が

り、冷え知らずの体になれる！

お話を伺った方々

石原新菜先生
内科医。インハラクリニック副院長。温活の大切さを伝える活動に尽力。講演、メディア、執筆活動と幅広く活躍中。新著に『免疫力アップ！温活ランニング』（主婦の友社）。

林 忍先生
血管外科専門医。横浜血管クリニック院長。温活の重要性を伝える活動に尽力。著書に『冷え症外来』の医師が教える「冷えとり習慣」（イースト・プレス）がある。

友野なお先生
睡眠コンサルタント。SEA Trinity代表取締役。行動療法からの睡眠改善、快眠を促す様々な空間づくりが得意。講演活動、商品開発やコンサルテーション、執筆活動などを行う。



朝の温活習慣はコレ！

目覚めてから、自宅での過ごし方移動中まで、朝の行動に沿って温活に繋がるルーティンをレクチャー。とはいえ朝は時間が限られているため、今の生活の中に無理なく取り入れられるものから実践してみよう。

目覚め

ROUTINE 1

目覚ましの音は耳心地の良い自然のものを。

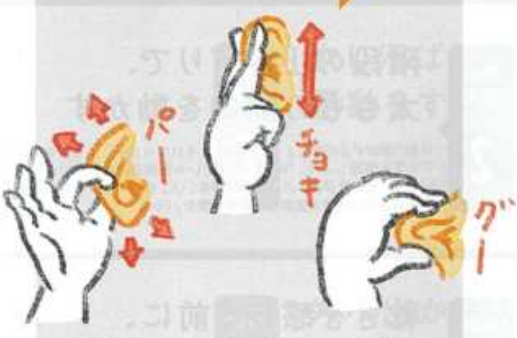


幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を促し、自律神経の働きを乱れさせないようにするために、朝はゆっくり起き上がること。「目覚ましは爆音禁止。心身の負担が大きだけでなく、睡眠への満足度も低下してしまいます。鳥のさえずりなどの自然音や、心地よいリズムやメロディで目覚めるのが理想的です。」(友野先生)

Warm up

ROUTINE 2

耳もみじゃんけんして全身&脳を刺激！

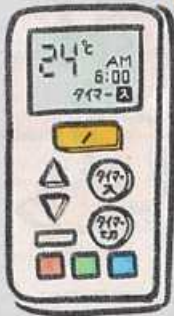


体を目覚めさせるには耳もみじゃんけんが有効。「多くのツボがある耳をほぐすと目覚めが良くなります。グーの形で耳の上と下をぎゅっとうつつけ、チョコキの形で耳を挟んだまま上下に動かし、パーで耳をつまみ上から下まで周囲をぐるりと外側に引っ張るだけ。数回行くと、全身に刺激が伝わり、脳も覚醒します。」(友野先生)

部屋を暖める

ROUTINE 7

タイマーで寝起きから室内を暖める。



「寒さに弱い人は暖房をつけたまま寝てもいいですが、乾燥問題が気になるころ。ならば寝る直前に切って、起床1時間前に起動するようにタイマーを使えば、快適に目覚められます。設定温度は木造、コンクリートなど家のつくりによって変わりますが、ロフトとスウェットで寒くないくらい室温であればOKです。」(友野先生)

温め服に着替える

ROUTINE 8

部屋着か羽織りもので室内でも温まるファッションを。



朝は、室温はもちろん深部体温もまだ上がり切っていない状態なので、しっかり着込んで寒さ対策を。「外気温が低いと体温が奪われてしまうため、体温を逃がさないために暖かい部屋着に着替えるか、着替えるのが面倒ならパジャマの上からさっと羽織れるカーディガンなどの防寒着を着用して体温低下を防ぎましょう。」(石原先生)

光を浴びる

ROUTINE 5

カーテンを開けて日の光を浴びる。



朝日を浴びて、体温やホルモン分泌などを調整している体内時計をリセット。「体内時計は25時間周期なので、この1時間のズレを調整してくれるのが日光。光を浴びると心身を目覚めさせることができます。」(石原先生)

ROUTINE 9

15秒間空を見つめて一日のやる気をアップ。



セロトニンとは心と体に元気を与えてくれる特効薬。「太陽の光が目に入るとメラトニンの分泌がストップし、逆にセロトニンが作られ始めて活動スイッチがオン。日中のやる気を後押ししてくれます。」(友野先生)

ROUTINE 3

大の字伸びて体を目覚めさせる。



布団の上で軽くストレッチすることで、筋肉や関節を目覚めさせ体を活性化。「大の字になって大きく伸びをしたり、左右に体を倒しながら下半身をねじったりするだけでOK。寝ている間に収縮した筋肉を伸ばしてあげると、同時に血管も引っ張られて拡張し始めるので、全身に血液が巡り始め、体温が上がります。」(石原先生)

ROUTINE 4

手足ブルブル体操で全身に血を巡らせる。



手足が冷えた状態で起きる人も多いので、血行を促進させるためにブルブル体操も効果的。「仰向けの状態で、足と手を天井の方に向けてぶらぶらと30秒~1分間揺らすだけ。こうすると、末端に血液を行き渡らせることができ、血の巡りが一気に良くなります。」(林先生)



朝食

ROUTINE 10

朝ごはんや砂糖は
白から黒にチェンジ。



白米や白砂糖など精製されたものは避けるのがベター。「製造過程に必要な栄養が取り除かれて、血糖値が上がりやすく体への負担大。白米は玄米にするとよいでしょう。特に白砂糖は冷えを促進させるため要注意。飲み物に入れる砂糖は白砂糖から黒砂糖に変更を。黒砂糖は血行促進効果があり、体を温めてくれます。」(林先生)



シャワー

ROUTINE 14

熱いシャワーで体を
一気に温める。



熱めのシャワーを浴びることで、交感神経の働きが活発になる。「43℃ぐらいのシャワーを浴びると血圧が上昇し、代謝も上がり、シャキッとします。またその際、エネルギーを利用して熱を作り出す細胞である『褐色脂肪細胞』が多い首や肩甲骨、敵の下にお湯をかけると、温まりやすく寒冷めしにくくなります。」(石原先生)



起き抜けの一杯

ROUTINE 11

朝イチの一杯は
シンプルな白湯で。



寝ている間に相当な水分を失うため、朝の水分補給も大切。「起きてすぐ体内に取り入れるものは、刺激が少ないものが良く、温活の観点からも白湯がベスト。熱は温度の高い方から低い方へ移動するため、体温より少し高めの50℃ぐらいの白湯がいいでしょう。」(林先生)

ROUTINE 12

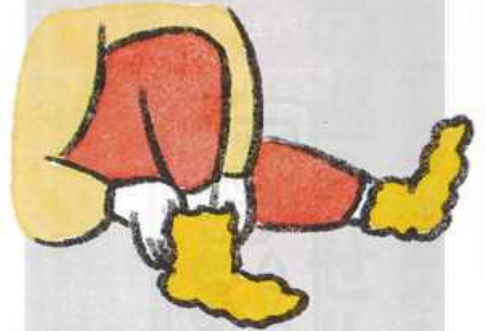
朝ココアで、
円滑な血流を促す。



冷え症改善効果が高いココアもおすすめ。「ココアに含まれるカカオポリフェノールは、血液をサラサラにして、血管を広げる効果が認められています。血糖値の上昇を緩やかにしてくれるため朝にピッタリです。」(石原先生)

ROUTINE 9

モコモコ靴下で
足元もしっかり保温。



冬の冷え込みは足元からやってくる。「だからこそ断熱性と保温性が高いモコモコ靴下で足元を守りましょう。」(石原先生)。「朝は動き回ることが多いので、靴下の上から履かかき込み込んでくれるスリッパやルームシューズを履くことで、床からの冷えを防げます。」(友野先生)

ROUTINE 10

寝ても起きても
一日中腹巻きを着用。



お腹だけでなく、内臓を温めることも大切。「お腹を下しやすい人は内臓が冷えている可能性が高いので、腹巻きでお腹を温めると、体温や血流が上がって、内臓の働きが活発になります。」(石原先生)。「私は腹巻子を24時間つけるようにしてから冷えが改善しました。」(友野先生)

ROUTINE 16

階段利用&壁腕立てでスキマ運動。



通勤時はもちろん、仕事中の移動もできるだけ階段を利用することを心がけよう。「階段を使ってふくらはぎや太ももの筋肉を刺激することで、筋ポンプ作用の働きにより血液循環が促されます。またエレベーターなどを待っている間、壁りに迷惑がからなければ壁を利用して立ったまま腕立てをするのも効果てき面！」(石原先生)

ROUTINE 20

暖房ガンガンの電車に乗る前に上着はOFF。



暖房で暖まった室内から外へ移動する際はしっかりと着込むべきだが、体が温まった状態で電車に乗る際は上着を脱ぐのも手。「車内は汗が出るほど暖房が効きすぎている場合があるので注意が必要。汗をそのままにしておくとも体を冷やすため、汗をかかないように対策しつつ、汗をかいたらすぐに拭きましょう。」(石原先生)



ROUTINE 17

外出かけの際は頭寒足熱ファッションで。



外出ファッションの基本は、下半身は暖かく、上半身はなるべく薄着の「頭寒足熱」。「みなさん上半身を着こみがちですが、実は体内の血液は約70%が下半身に集中しているため、下半身を厚めの衣類で覆ってあげると熱が逃げにくく、寒さ対策に適しています。」(石原先生)



移動中

ROUTINE 18

スニーカーウォーキングでながら温め。



熱を産生するには運動が効率的だが、その時間が作れない場合はスニーカーで運動を。「ヒールやブーツの代わりに歩きやすいスニーカーにするだけで、運動効果が上がります。さらに手を振って、大股かつ早歩きをすると、よりエネルギー代謝がアップします。」(石原先生)



外出着に着替え

ROUTINE 15

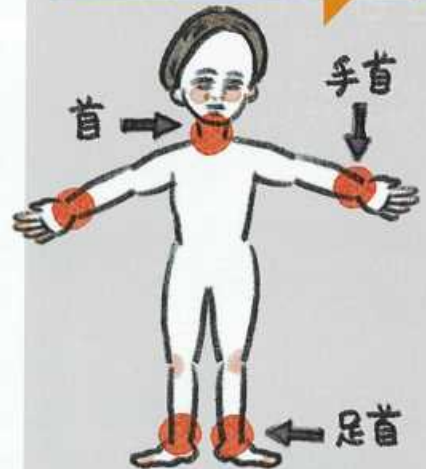
外出着の中には肌着を1枚挟む。



冬は重ね着で、寒さをシャットアウト。「服の繊維と繊維の間の空気が体温で温められることで、人は暖かいと感じます。どれだけ厚手の衣類を着用しても、1枚のみだと暖かい空気がすぐに逃げてしまうため重ね着を。肌着を挟むだけで、体感温度が1℃違います。」(石原先生)

ROUTINE 19

首、手首、足首の3首を温める。



これらは太い血管が通っているのに、筋肉や脂肪が少ないため寒さの影響を受けやすい部位。「だからこそ重点的に保温すると、効率的に全身に血液を巡らせることができ、全身の温かさに繋がります。」(石原先生)