

おとしの冬は22年ぶりに山中湖が全面結氷して穴釣りが出来ましたが、
今年も出来そうな寒さですね。
寒い冬も外で元気に遊びたいとうから
寒さに負けない、ちょっとしたコツをおとどけます。

年中シーズンオン

みなさん既にご存知だと思いが、私いとうが整体と共にライフワークとしているのが釣りです。季節に応じた魚が釣れてしまう釣りにシーズンオフはありません。この時期湖ではワカサギが、地元相模湾ではヒラメやマゴチ、ホウボウが私を持っているのです。
そんないとうが自然と身に付けてきた防寒対策をご紹介します。
十年で冬は十回しかないんだから当たり前だけど、しっかりと楽しみましよう！

クビを守れ

まず首。
寒いと、つい肩をすくめませんが、あれはつまり首を守っているわけです。首は表皮のすぐ下に太い動脈が走っているので、ココが冷えると全身が冷える

事になります。肩をすくめるのは本能ですが、首を丸出しにしていると肩がコルってことです。

次は腰のクビレ。

クビレのちょっとしたしたに仙骨という三角形の骨があります。ココを温めると全身ポカポカ。カイロを貼るならこのあたりがベストです。
緊急時はこのあたりに新聞紙を突っ込むとかなり暖かい(笑)。
ローライズを履いて腰が痛いのは当たり前なんです。どうしても格好つけたときは気合で乗り切って、家に帰ってからしっかりと暖めてください。

そして足首。

特に女性で寒さに弱い人は足首も守りましょう。ムクミ冷え、さらに生理痛や生理不順など婦人科系疾患がある人にはとって重要です。

内くるぶしから指四本分ほど上にあがった骨のキワに三陰交というツボがあります

ココは婦人科系の特效穴で、上記のような症状があるとココに痛みがあるのですが、逆にココをないがしろにするとそんな症状が出るとも言えます。ココまでしっかりと隠れる靴下を履いてください。

食べて温める

からだを温めてくれる食べ物もあります。代表的なのは『ショウガネギ・ニンニク』ですが、これらはちょっと特殊なので覚えておく必要があります。食品自体を覚えなくても、どんな食べ物からだを温めるのか知る方法があります。

- 赤オレンジ黒など暖色系
- 北方で取れたもの
- 硬いもの
- 塩辛いもの

赤くても南方系はからだを冷やしたりするので、まるでパズルのようになりませんが、『これはどっちかな?』なんて考えながら食べるのも面白いですよ。

トドメは半身浴

からだを温めてくれる食べ物というのはつまり、水の昇華を助けてくれる食べ物です。

冬は汗をかかないから、からだに水が溜まりやすいのです。(以前お伝えした水毒の状態になりやすい)からだに水が多ければ寒いのも当然。

毎年この時期になるとおススメしているのが周知のこととは思いますが、オホソのちよっと上くらいまでのお湯にゆっくり浸かっていると、下半身に溜まった余分な水分を水圧で上に押し上げてくれるのと同時に、ビックリするくらい汗をかきます。

そして湯上りは、まるで温泉に入った後のようにいつまでもポカポカです。肩が寒いと感じる人は、洗濯前のTシャツやトレーナーを着たまま入っちゃえば大丈夫!

余計な水分を追い出し防寒対策をして、寒い冬も元気に遊びましょう!

2007年 本当にありがとうございました