

女性にとって  
悩みのタネ^^:

# 冷え性でお困りの方へ...

こんにちは！ まえはま接骨院のマエハマヒロミです！！

1年でもっとも寒いといわれるこの時期・・・  
夜になると、手や足先が冷えて、寝つきが悪かったり・・・  
眠りが浅くて、朝起きても疲れがとれてなかったり・・・  
これは、「冷え性」の症状で、特に女性に多く見られます。



～ 原因は大きく分けて3つ!! ～

クヨクヨしやすいタイプ  
日頃、頑張りすぎてストレスを溜め込んで  
いる人はなりやすいです!

## ①自律神経の不調

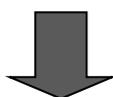
寝不足になったり、ストレスを感じると、自律神経のバランスが崩れ  
血管が収縮し、血行不良をおこす。

## ②外的要因

寒さで体が冷えている状態なのに、  
薄着だったり、お風呂はシャワーだけ・・・

## ③筋肉・運動不足

熱を生成する筋肉が少なく、  
運動(特に歩行)が少ない



## 「冷えは万病のもと」

冷え性が原因でいろんな不調が現れます。

「胃腸の不調を感じやすい」「頭痛がある」

「肩こりや腰痛がひどくなる」「乾燥肌になる」「代謝が悪く痩せにくい」など・・・

## 予防と対策



□ 食事・・・しょうが、にんにく、唐辛子、根菜類

ネギ、玉ネギ、豆類、ゴマなど・・・

血行を良くしたり、身体を温める食品を選ぶ。

□ 入浴・・・41℃前後に 20～30 分(半身浴も OK)

じっくり入った方が身体の芯まで温まります。

(カイロを貼る時は、おへそのまわりに貼るのが効果的です)

□ 運動・・・ストレッチ体操やラジオ体操、特にウォーキングなどが

おすすめです。

筋肉を動かして、血流を良くしましょう!!

↑時にはマッサージもいいかも?!

## マグカップで楽チンスープ

- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・水 180ml
- ・ネギ(斜め切り) 1/4 本
- ・しょうが(せん切り) 大さじ 1/2
- ・にら 1本

マグカップに水・スープを混ぜ、  
具を加え、ラップなしで  
レンジで2分30秒チン!



冷え性は体質だとあきらめていませんか?

まだまだ改善の余地はあります。お気軽にご相談下さい。

まえはま接骨院

079-496-6006