

冷え症タイプ別改善方法

3つのタイプの冷え症に個別の改善方法が必要です。

全国冷え症
研究所®

タイプ1

末端型冷え症

主に手足の先が冷える

何らかの原因で血管が圧迫されて起こる冷え症です。

骨盤や骨格、捻れた下肢や足アーチの矯正が必要になります。

対策グッズとしてレッグウォーマーや5本指ソックスがオススメ。

身体の関節を柔らかくすることが重要。

タイプ2

かくれ低体温型冷え症

主に腰から足にかけて冷える

深部体温が低下して起こる冷え症です。

お腹の中の温度を上げることが必要になります。

対策グッズとして腹巻き、毛糸のパンツがオススメ。

カイロなどを使用してお腹を温めたり温性の食材を摂る事が重要。

タイプ3

全身型冷え症

体全体が冷え特にうなじ、腰などの体幹部が冷える

ストレスや自律神経の働きが悪くなることで起こる冷え症です。

ストールの室内使用、うなじや冷えを強く感じる場所の乾布

摩擦がオススメ。

首、お腹、足先を良く温め、冷やさないことが重要。

この冷え症は対策をしないと年々ひどくなります。

