

冷えを退治①

「肌がカサカサする」「首や肩のコリ」「朝スッキリ起きられない」みなさんはこのようなことを感じたことはありませんか？一見、別々だと思われるこれらの症状、実は身体の「冷え」が原因だと考えられます。

「いつも手足が冷たくて、なかなか温まらない」そんな「冷え」に悩まされている方は多いのでは

ないでしょうか。同時に「首や肩のこり」、「脚がパンパンになる」、「肌のカサカサ」などありませんか？実はこれらは、「冷え」によるサインとして体に現れている事はあまり知られていません。

そんな「冷え」対策にはお腹を温める「頭寒腹熱」が一番必要なのです。頭寒腹熱とは頭を涼しくして、お腹は温めると健康になるということ。温め方は手軽にお腹を温めることができる「腹巻き」をおすすめします。

しかし、素材や使い方を間違えると逆効果になるので注意が必

要。綿や化学繊維は汗をかくと、吸収した汗を発散する力が弱いのこりで、濡れた布を巻いている状態になり、かえって体を冷やしてしまいます。静電気が起こると、肌にストレスを与え血行を悪くします。体を締め付けすぎるタイプの腹巻きも逆効果。

素材にこだわるなら、天然シルクや羽毛が一番です。肌にやさしくなめらかで、水分の吸湿・発散力にとても優れていて、静電気も起きにくい素材です。汗をかいても蒸れる事なく、きちんと保温し

てくれます。

「天然シルク腹巻き」と「天然シルクボディウォーマー」は伸縮性に優れた縫製なので、体を締め付ける事もなく薄手でアウターにもひびかないでの、外出時や夏にも気軽にせず使用できます。そして、腹巻きには使い捨てカイロも入れられるポケットをつけました。これが本当に便利。寒い外出時もぽかぽかです。



もっとしっかりと温めたいという

方は「ふかふか羽毛腹巻き」を使ってみて下さい。羽毛は軽くて直ぐに温まるのはもちろん、天然シルク同様に吸湿・発散に優れています。ポイントは商品の機能的デザイン。締め付けないようにウエスト調節はフリーです。また下腹部まで冷やさないようにお腹をふんわりと包んで温めてくれる設計で、簡単に着け外しもできます。

ふかふかの使い心地は、一度使つたらもう手放せません。さあ、お腹を温めてポカポカ快適生活を送りましょう！



全国冷え症研究所って？

1997年に設立された冷え研究・治療の専門機関。全国に約200ヶ所の分室を持つ。全国冷え症研究所では、約6万人の臨床データから独自の冷え症対策グッズ、サプリメント、機器、対策法等を開発。冷え症対策が、健康の促進と深く関わることを目的にし、体の冷え撲滅運動を全国に展開中。

山口勝利

やまぐち・かつとし

全国冷え症研究所所長

1962年生まれ。理学博士。冷え研究の第一人者、冷えのデータ化に初めて成功。テレビ・雑誌等メディア出演多数。「冷えを上手に対策するには、自分の冷え度を知って対策法を選択すると良いでしょう。あきらめずに継続する事が冷え改善には重要です。」



山口先生の「冷え」対策指南書

著書「冷え症を治してキレイにやせる」(二見書房)

「冷えた女はバスになる」(祥伝社)

監修「カラダも心も幸せに！ しょうがすぐ効くレシピ」

(TOKIMEKIパブリッシング発行)



あなたの冷え度をチェック！

当時はまる項目が多いほど、
冷え症の傾向があります。

- 肌がいつもくすんでいるような気がする
- 脚がむくみがち
- なかなか消えない目の下のクマや、シミが気になる
- 唇が乾燥しがちで、リップクリームが欠かせない

- 胃腸が弱い
- 眠りに不満がある(不眠、夜中のトイレなど)
- だるさを感じることが多い
- 上半身より、下半身のほうが大め