

テーマ：家でも出来る冷え性対策について

家でもできる運動・どこでも出来る体操

■自転車こぎ

足を上にあげ、空中で自転車をこぐように足を回す体操です。体操は20回・2セットくらいを目安にして下さい。

- 1.仰向けに寝ます。
- 2.腰を手で支えるようにして足を上にあげます。
- 3.自転車をこぐようなイメージで足を回して運動をして下さい。

■骨盤体操

骨盤を動かし、下半身への促進を助ける運動です。

- 1.仰向けに寝ます。
- 2.頭を床につけた状態で足を15度くらいあげます。
- 3.10秒間くらいその体勢を維持して下さい。
- 4.勢いよく足をおろします。

■バタ足

空中で水泳をやるようにバタ足をする運動です。

- 1.仰向けに寝ます。
- 2.ひざをしっかり伸ばして下さい。
- 3.股関節から足を上下・交互に動かします。

☆ブラブラ運動

手足の力を抜いて手首・足首をブラブラさせます。※足首をブラブラする時は椅子などに座って行いましょう

☆グーパー運動

冷えを感じたら手と足の指を閉じたり開いたりしてみてください

☆グルグル運動

足の指が動きにくい場合は、足の指を手でつかんでグルグル回します。親指から始めましょう。

☆指をはさむ

爪の生え際の側面を片方の指で「ギュギュ」と挟みます。親指から始めて10秒ずつ刺激しましょう。足の指も同様に方法で試してみてください。

(入浴のポイント・足浴など)

①お湯の温度は40℃以下で・・・体を心から温めるには、ちよつとぬるめの38～40℃が適温。熱いお湯は刺激が強すぎて反射的に皮膚の血管が収縮してしまうので冷えの解消には不向き。熱いお湯が好きな人は徐々に温度を上げるようにしましょう。15～20分程度つかりましょう。

②両足が入られるバケツを準備し足浴時お湯は少し熱めの 40℃くらいで！！ぬるくなってきたらお湯をつぎたして。時間は 20～30 分程度でバケツが無い場合は浴室でバスタブに腰掛け足だけつけば OK。

冷え性のツボ

三陰交（さんいんこう）

冷え性、生理痛、生理不順、むくみなど女性によく効くツボ。特に冷え性には重要なツボです。

<ツボの場所>

足の内側にあるツボ。くるぶしの一番上から指 4 本分上（8～9cm 上）、すね骨のすぐ後ろにあります。押すと軽い痛みを感じる場所です。

<押し方>

左右の親指を重ね、少し痛いぐらい押す。息を吐きながらゆっくり 10 秒間押し、息を吸いながら 10 秒離す。左右とも数回返します。

八風（はっふう）

■ 血行促進！足の冷えに効果大

<ツボの場所>

足の甲にあるツボ。足の親指から小指までの、各指の付け根の間のツボです。

足の表と裏の境にあり、左右合わせると八つのツボがあります。

<押し方>

親指と人差し指でツボをはさむように、足を上下につまんで強めに押し揉み、指先に向かって引っぱり離します。1箇所につき 10 回程度行う。

または、足の裏側から各指の間に手の指を奥まで差し込み、そのまま足首をグルグル回すと、すべての『八風』を一度に刺激できます。

両方の足、8箇所揉みほぐした後、まだ温まらない場合は、もう一周続けましょう。

湧泉（ゆうせん）

■ ストレスやお疲れ気味の時に効果のあるツボ

ストレスや疲労回復、体力、気力など体の疲れに◎。

お腹が冷える、腰が冷える、むくみ、生理痛、更年期障害など、血の巡りや循環不良に効くツボです。

<ツボの場所>

足裏にあるツボ。土踏まずの少し上の中央、足の指を曲げると、少しへこむところにあります。

<押し方>

両手の親指を重ねて、しっかり強く押します。息を吐きながら 3 秒押し、息を吸って 3 秒離します。また、青竹やゴルフボールを踏むのも簡単でオススメ。

太谿（たいけい）

体内の水液代謝のバランスを良くするツボで、冷え、コリ、足のむくみに効果あり。

<ツボの場所>

足の内側にあるツボ。

足の内側のくるぶしの頂点から、アキレス腱の方向になぞっていくと、少し凹んだところ
です。

脈を打っているところなので、少しピクピク動いています。

<押し方>

軽くリズムよく押してマッサージします。

息を吐きながら3秒押し、息を吸って3秒離します。これを数回繰り返します。

太衝（たいしょう）

■ 美脚、脚やせ、むくみ解消！

血流から冷えを改善し、冷え性（足先の冷え）、のぼせ、肉体疲労、精神的ストレス、眼精
疲労、肝臓の疲れ、耳鳴りなどに効果があります。

<ツボの場所>

足の甲部分にあるツボです。

親指の骨に沿ってなぞると、指が止まります。

ちょうど、親指と人差し指の骨が合うところ、押すと少し痛みを感じるツボです。

<押し方>

この部分を揉むように親指で、息を吐きながら3秒押し、息を吸って3秒離します。

他にもたくさんツボがあります。ぜひぜひツボ押しを試してみてください！！