



## 冷え性体操

冷え性改善リラックス法、ストレッチ・体操、ツボ、食事で冷え性解消！！

### ■ 冷え性がもたらす症状



### ■ 冷え性改善 スー・ハーリラックス法



- ①イスに座り、目を閉じて両手を太ももの上に置く
- ②ゆっくり息を吸いながら、手と足の指に力をギュッと入れる
- ③息を吐きながら、指先の力を抜く
- ④これを10分間繰り返す

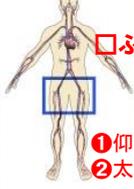
※吸う時は爪に力を入れるような感じで行う  
※手のひらを太ももの上に置き体のぬくもりを感じるだけでもリラックス効果があります

布団の中で寝ながら行ってもOK

- 【ポイント】
- ・しまつけない服で行う
  - ・足元に寒さを感じないように温かい靴下を履いたり、タオルを敷いたりしましょう
  - ・冷え性改善には1日2回を繰り返しおこなうのがおすすめ

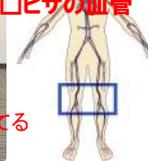
### ■ 冷え性改善 血管伸ばしストレッチ

- ①正座の姿勢から両手を前につき片方の足を後ろに伸ばす
- ②腰を曲げずに顔は正面を向いて太もものつけ根をストレッチ



□ふとももの血管

- ①仰向けの姿勢から片方の足を立てる
- ②太ももをお腹に近づける



- ①両手で片方のヒザを押さえる
- ②反対の足をゆっくり曲げながら腰を引きヒザの裏をストレッチ



□ヒザの血管



- ①正座の姿勢から片方の足を立てる
- ②両手をヒザの上に置いて反対の足を軽く開く
- ③胸を太ももにつけるように体を前に傾ける



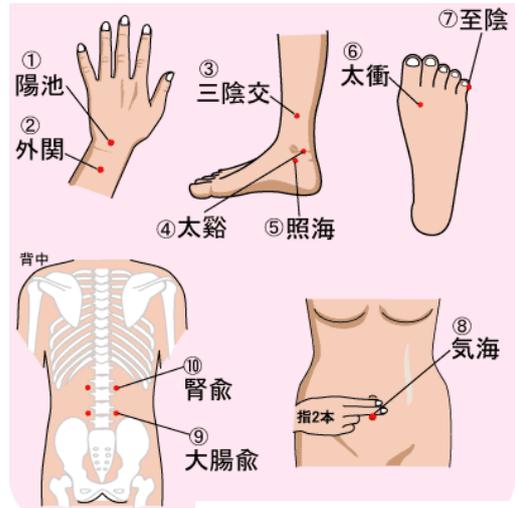
□ふくらはぎの血管



- ①正座の姿勢から両手を後ろについて片足を前に伸ばす
- ②反対の足のかかとをお尻につける

□ふともも&スネの血管

### ■ 冷え性のツボ



### ■ 冷え性体操

#### □コキブリ体操

30秒～60秒



#### □グーパー運動

2秒×10回



#### □太ももの筋肉体操



### ■ 冷え性の食事

#### □冷えを解消する食べもの

穀類・豆類	もち米 玄米 ごま くるみ
魚介類	いわし サンマ えび カツオ
肉類	鶏肉 牛肉
野菜	人参 南瓜 葱 ニラ ビーマン
果物	りんご あんず さくらんぼ ドライフルーツ
果実	梅 栗
調味料	みそ 黒砂糖 しょうゆ
香辛料	しょうが にんにく 唐辛子 わさび
飲み物	紅茶

#### □タンパク質“ちょこちょこ”食べ

