



寒い季節がやってくる！

# 『冷え性』対策 要CHECK!!

今年は秋の心地よい気候が少なく、急激に冬の様な寒さが押しかけてくるような気候ですね。これからますます寒さが増す季節となります。この季節、「冷え症」にお困りの方も多いと思います。



冷え症には様々なタイプがあり、特に内臓由来のお腹の不調や冷えを「**隠れ冷え症**」とも言います。これは、**ストレス**や**食事**などの影響を受け、**内臓への血流が不足**するために生じるとされています。また、**女性**や**高齢者**に多いとされ、**長時間のデスクワーク**などによっても起こる「**下半身冷え症**」にお困りの方も多いと思います。今回は対処法と下半身の血流を改善する簡単な運動をご紹介します。



## 要注意な冷え性の2つのタイプ 『隠れ冷え性』と『下半身冷え性』

### 1. 隠れ冷え性

#### 特徴

- ① お腹が冷え、不快感を感じる
- ② 厚着をしても冷えを感じる
- ③ 二の腕やももに冷えを感じる



#### 対策

- ① 温かいものを食べる
- ② 自律神経を調整する（身体を温める等）
- ③ 全身運動や**ふくらはぎの運動**をする

### 2. 下半身冷え性

#### 特徴

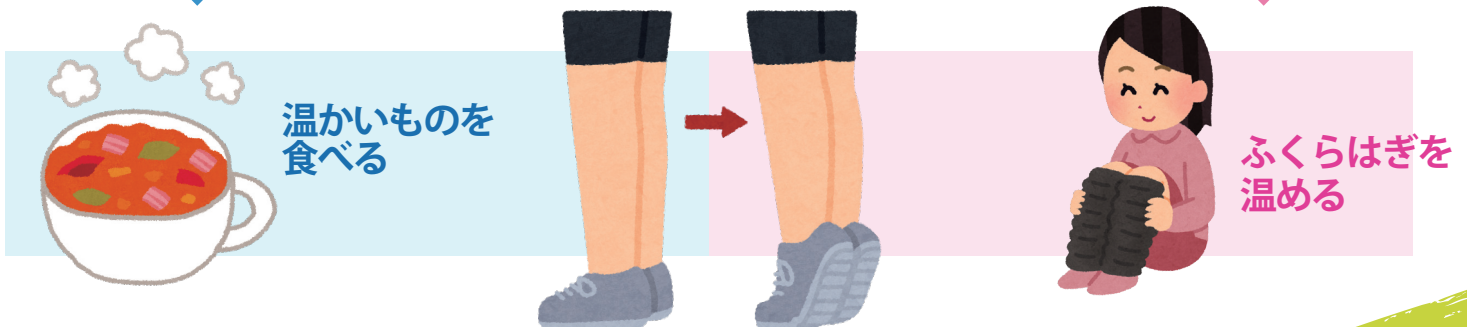
- ① 下半身に冷えを感じる（上半身は大丈夫）
- ② 特にふくらはぎや足先が冷えやすい



#### 対策

- ① 長時間座り姿勢を続けない（姿勢を変える）
- ② ふくらはぎを中心に温める
- ③ 全身運動や**ふくらはぎの運動**をする

それぞれの適した対策と、  
どちらも『**ふくらはぎの運動**』が効果的!!



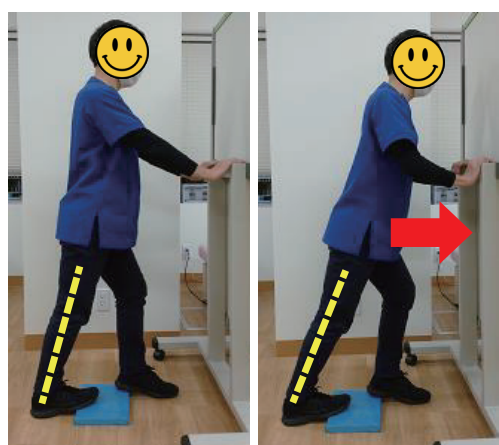
続きは裏面をご覧ください>>

## ふくらはぎは第2の心臓!! ストレッチ&トレーニング紹介

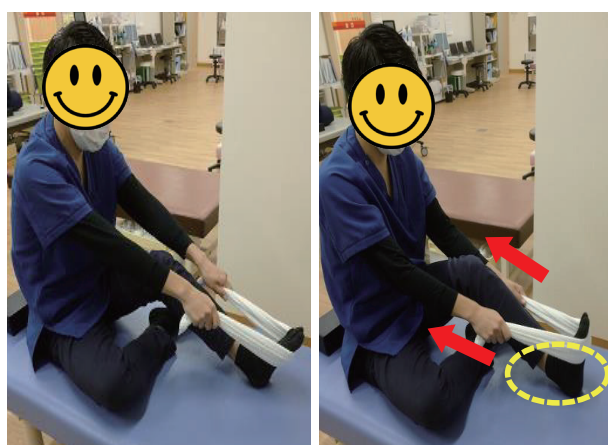


隠れ冷え症にも下半身冷え症にも、ふくらはぎの運動が大事だということがわかりましたでしょうか？  
ふくらはぎは「第2の心臓」というあだ名がついています。それは、**重力に逆らって心臓へ戻ろうとする血液を、ふくらはぎの筋肉が働くことでポンプのように送り出している**からです。今回は自宅でも簡単にできるふくらはぎのストレッチとトレーニングをそれぞれ2つずつ紹介致します。

### 1 ストレッチ それぞれ左右10秒10回ずつ行いましょう！ 伸ばすときにゆっくり息を吐きましょう！



- ① 高さ3~5cmの台に片方の足のみつま先を乗せ、もう片方の足を台の前側に置きます。
- ② 後ろ脚の膝を伸ばしたまま、前脚に体重をかけてふくらはぎを伸ばします。

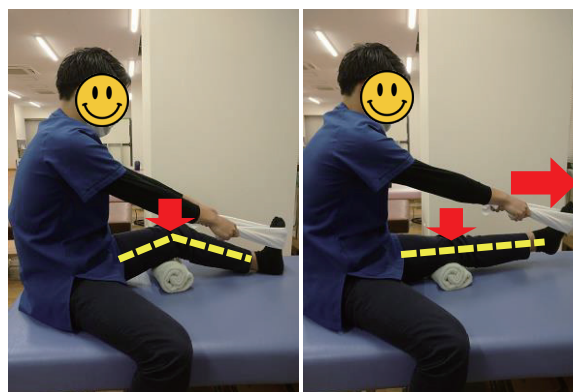


- ① 土踏まずのところにタオルをかけます。
- ② ゆっくり身体の方にタオルを引っ張ります。
- ③ アキレス腱の部分をゆっくりと伸ばします。  
⇒膝を伸ばすと、よりふくらはぎが伸びます。

### 2 トレーニング それぞれ左右3秒20回×2~3セットずつ行いましょう。



- ① 3~5cmの台に片方の足のみつま先を乗せ、もう片方の足を台の前側に置きます。
- ② 後ろ脚を伸ばしたまま、後ろ脚だけでつま先立ちをして3秒維持します。
- ③ ゆっくり元に戻します。



- ① 膝下にタオルを入れてつま先にタオルをかけます。
- ② 膝を伸ばしながら膝下のタオルをつぶします。
- ③ 膝を伸ばしたまま、つま先を遠くに蹴ります。
- ④ タオルを引っ張って抵抗を加えて3秒維持します。
- ⑤ ゆっくり元に戻します。