

監修／川嶋 朗

東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授  
東洋医学研究所附属クリニック 自然医療部門



第2類医薬品

薬用養命酒の効能

次の場合の滋養強壯

- ・胃腸虚弱
- ・食欲不振
- ・血色不良
- ・冷え症
- ・肉体疲労
- ・虚弱体質
- ・病中病後

次のすこやかさへ、一步一步

養命酒製造株式会社

<http://www.yomeishu.co.jp>

# 冷えは 病気のサイン

温育ライフで家族すこやかに



# 「冷え症」を知り、温育ライフで 家族の健康を守りましょう

「冷え症」とは東洋医学的な考え方。

「冷え性」ではなく「冷え症」と表現し、病気の1つとして捉えています。

手足などに冷えを感じたら、それは病気のサインなのです。

最近では、生活の乱れ、過剰な冷房、ストレスなどに伴い  
冷え症の人が増えています。

女性に関しては、自覚していない「隠れ冷え症」を含めると  
ほとんどの人が冷え症といっても過言ではありません。

男性や子ども、高齢者の冷え症も増えています。

いま大切なのは、現代に潜む体を冷やす原因に早く気づき

「温める」ライフスタイルに切り替えていくこと。

家族の健康のために、“温めて育む”温育ライフを実践していきましょう。



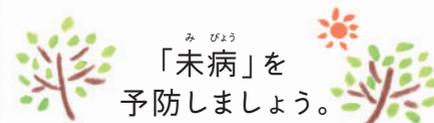
## 【目次】

女性だけでなく 男性や子ども、 夏の冷えも増えている	4
冷えから全身の不調へ	6
冷えると不調が現れるのはなぜ？	8

冷えと関連する気になる不調

肩こり・腰痛／胃腸の不調／ 不眠	10
更年期障害／ 花粉症・アレルギー かぜ・インフルエンザ／ 生活習慣病・がん	12
肌トラブル／ むくみ・太りやすい／ 生理痛・生理不順	14

温育ライフ	
衣のコツ	17
食のコツ	18
暮らしのコツ	20
手軽に実践できる温め法	22



「未病」を  
予防しましょう。

ライフスタイルや環境の変化により、生活習慣病は増加傾向にあります。また、“病気とまではいえないが健康を保てず、病気に向かいつつある状態”、東洋医学でいうところの「未病」にあたる人も増えています。生涯健康を実現するために、未病予防に取り組んでいきましょう。

# 女性だけでなく 男性や子ども、 夏の冷えも増えている



## 便利ゆえに 誰もが冷えやすい時代

文明の進化により、暮らしが便利になった一方、その便利さは、冷えを招く要因にもなっています。例えば、夏に冷房の利いた肌寒い部屋の中で冷たい飲食物を摂り、外からも内からも体を冷やす。こういった本来の季節感からずれた生活は、暑ければ熱を逃がし、寒ければ熱をつくり出す、人間本来の体温調節機

能を鈍らせてしまいます。また、平常時の体温の約3割は筋肉から生み出されているため、筋肉量が少ない人は冷えやすくなります。高齢者や女性が冷えやすいのはそういった理由からです。

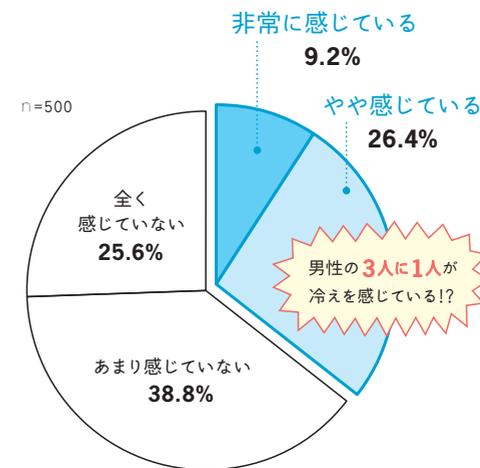
## 子どもの低体温と 働き盛りの男性の冷え

低体温の子どもが増えています。原因は運動不足や不規則な生活により、熱

を生み出せない体になってしまうから。子どものアレルギーも、冷えによる免疫機能の低下と無関係ではないでしょう。

働き盛りの男性にも冷えが広がりつつあります。男性は冷えに無防備な上、偏った食事、運動・睡眠の不足など、よくない生活習慣に陥りがち。その結果、筋肉量の減少や自律神経じりつしんけいの乱れを引き起こし、冷えを招きます。女性の冷えが子宮トラブルとして現れやすいのに対し、男性は中高年以降に尿トラブルを起こし

男性ビジネスパーソンに聞いた  
「冷えを感じていますか？」



出典：養命酒製造（株）  
「年末のビジネスパーソンの冷えに関する調査」2013年11月調査

やすくなります。

高齢者の冷えは、寒さや暑さへの反応が鈍くなり、体温調節機能が低下することに起因します。熱を生み出す筋肉の減少や体全体の機能の衰えもあり、知らず知らずのうちに冷えやすくなります。

### 低体温とは？

低体温とは、一般に体温が36.0℃未満の状態を指します。免疫機能が適切に働くのは37.0℃前後であるため、低体温が続くと、免疫力が低下するおそれがあります。

# 冷えから全身の不調へ

## 放っておくと悪化の一途に

手足の先が冷たくなるのは冷えの初期。腰やお腹に冷えを感じるようなら、かなり進行した状態といえます。冷えは長く放っておくと、疲れ、肩こり、胃腸の不調、不眠など様々な症状となって現れるため、初期段階で気づき、ケアしていくことが大切です。

しかし実際には、自覚症状のない「隠れ冷え」の人も少なくありません。体が硬い・痛い・動きにくい(動きたくない)といった症状がある場合や、温かい飲食物を欲したり温かい物に触れると心地よく感じたりする場合は、隠れ冷えが疑われます。

自分が冷えているか、体を触って確かめる方法があります。朝起きたらすぐに、布団の中で脇の下に手を入れた後、お腹を触ってみましょう。お腹のほうが脇の下よりも冷たければ冷えている証拠です。



## 「気・血・水」のバランスが大切

東洋医学では、人間の体を構成しているものを「気・血・水」の3つで捉えています。「気」は生命エネルギー、「血」は血液、「水」はリンパをはじめとする血液以外の体液を表しています。この3つが過不足なく、バランスよく体内を巡っているのが健康な状態。これらのバランスが乱れると不調が現れます。気や血が不足したり、血が滞ったりするのが、冷えの主な原因となります。

**気** 生命エネルギーを表す。気が乱れると、元気がなく、イライラしやすくなる。



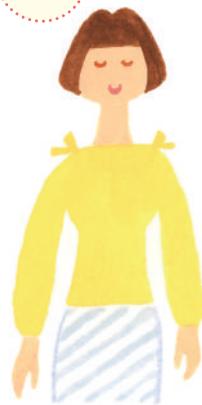
**血**

血液を表す。血が乱れると、肌荒れや不眠などが起こりやすい。

**水**

リンパなど血液以外の体液を表す。水が乱れると、むくみやすくなる。

実証



暑がり、ストレスに強い、顔色がよい、肉づきがよいなどの特徴がある。無理がきくため、冷えや疲れに気づきにくい。

虚証



寒がり、ストレスに弱い、顔色が悪い、やせ型、水太りなどの特徴がある。冷えや疲れなどの不調が現れやすい。

## 「証」によって異なる冷えのタイプ

心身のバランスを測るものさしとして、東洋医学には「実証」と「虚証」という分け方があり、現在の体力の有無や抵抗力の強弱を知ることができます。体が虚証に傾くと「気」が弱まって冷えを感じやすくなります。証は年齢や環境、季節により変化するため、実証だった人が虚証になることもあり得ます。一般的には、加齢と共に虚証に傾いていくとされています。

# 冷えると不調が現れるのはなぜ？

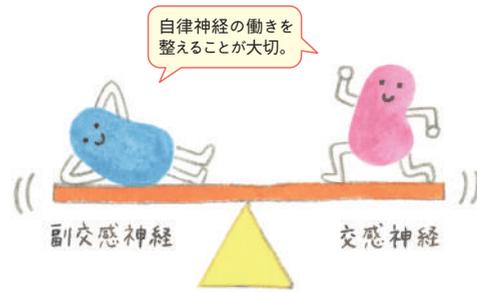
## カギを握るのは自律神経

私たちの体は、体の働きを調整する「自律神経系」、ホルモン分泌をつかさどる「内分泌系」、外部の異物から体を守る「免疫系」、生体内の物質とエネルギーをつかさどる「代謝系」の四大システムにより健康を維持しています。

そのうち自律神経系は、私たちが意識しなくても、呼吸や心臓の働き、体温調節などあらゆる生命活動の調整を行ってくれるシステムです。活動神経の「交感神経」と、リラックス神経の「副交感神経」があり、この2つがシーソーのようにバランスをとりながら体内を調整しています。

自律神経は外部要因を感知する脳の視床下部によってコントロールされています。疲労や睡眠不足、ストレスなどで自律神経系が乱れると、体温調節機能が正常に働かず、手足の血流量が必要以上に抑制されます。これが「冷え症」です。

血液には体の細胞に必要な栄養素や酸素、老廃物などを運搬したり、産生さ



れた体熱(エネルギー)を全身に運んだり、体を温めたりする役割があります。私たちの健康を支える血液が全身をスムーズに循環するためにも、自律神経の働きを整えることが大切です。

自律神経系は内分泌系と視床下部で連結しているため、ホルモンの影響を受けやすくなっています。生理前や更年期などホルモン分泌が不安定な時期は、自律神経系の乱れから冷えやすくなります。

### ⚠️ 冷え症と間違いやすい主な病気

下記の病気では、初期症状で冷えが現れる場合があります。疑われる場合は早急に受診しましょう。

- 甲状腺機能低下症 心不全
- 貧血 膠原病 閉塞性動脈硬化症

## 自律神経系の乱れが不調を招く



# 冷えと関連する気になる不調

冷えを軽視できないのは、様々な不調を招くことがあるからです。ここでは冷えとの関連が考えられる不調についてご紹介します。

20~60代の女性に聞いた

## 「冷え症と関連があると思う不調」

複数回答 n=15429

1	肩こり・首のこり	52.6%
2	代謝がよくない	46.0%
3	寝つけない・眠りが浅い	35.8%
4	疲れやすい	34.0%
5	免疫力の低下	31.5%

出典：養命酒製造（株）「日常気になる症状調査」2015年2月調査



## 肩こり・腰痛

### 血流の悪化が こりや痛みを誘因

パソコン作業などで同じ姿勢を長く続けていると、筋肉が緊張して血管を圧迫することにより、血液の流れが悪くなります。すると、筋肉内の老廃物が排出できずにたまったままとなってしまう、こりを引き起こします。慢性的なこりや痛みは、血行不良によるものが多いのです。冷えも血行不良を引き起こす要因の1つですから、体を温めることは、こりや痛みの予防・改善につながります。自分に合った方法で、患部を温めてみましょう。

## 胃腸の不調

### 冷えは胃腸の 働きを鈍らせる

胃がもたれたり痛んだりすることがある、下痢や便秘になりやすいという人は、冷えにより胃腸の機能が落ちている可能性があります。冷たい飲食物を控え、内側から冷やさないようにするのはもちろん、腹巻きや湯たんぽなどで、外側からお腹を温めることも大切です。

## 不眠

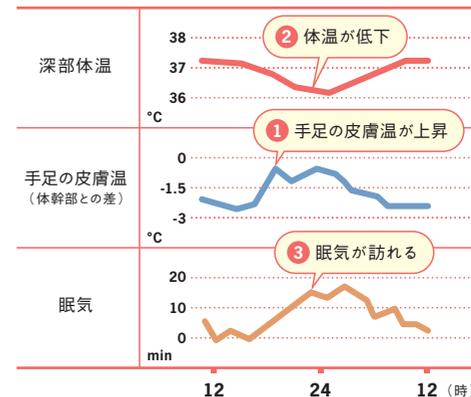
### 放熱しにくい体は 睡眠の質を下げる

人間の体温は起床と共に上がり、夜になると下がるようになっていきます。眠りに入る前は、体にたまった熱（深部体温）を下げるために、手足の末端の血管を拡張させて血流を増やし、熱を放散します。その体温の変動をきっかけに、体が眠りの態勢に入っていくのです。手足の冷えを感じている人は、熱をうまく逃がすことができず、質のよい睡眠が得られません。睡眠の改善には、寝る前にお風呂に浸かり、体を温めるのが有効です。



### 体温のリズムと眠りの関係

眠りに入る前は、手足の皮膚温が上昇した後に体温が低下し、眠気が訪れる。



出典：亀井雄一、内山 真：快眠法・Modern Physician 25(1):55-59,2005より改変

### 不眠とうつ病

うつ病とは、気分が沈む、何事にも興味もてないような状態が漫然と長く続く病気で、“心のかげ”ともいわれています。不眠はうつ病の初期症状であることも多く、うつ病患者を触診すると、冷えていることが多いという臨床報告もあります。不眠を改善することは、うつ病の治療にも活かされています。



## 更年期障害

女性だけでなく  
男性にも起こり得る

女性の更年期(閉経を挟んだ前後10年間)には、女性ホルモンのエストロゲン分泌量が急激に減少することから、冷え、のぼせ、ほてり、めまい、疲労感や憂うつ感などの不調が現れやすくなります。これらが日常生活に支障を来すほどひどくなった状態を更年期障害と呼びます。

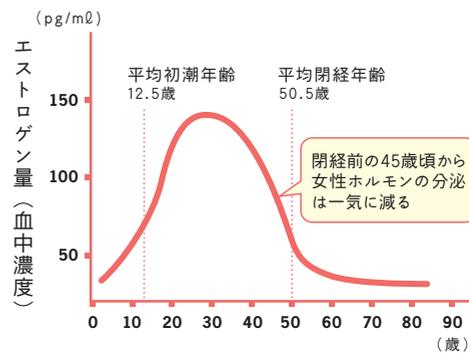
更年期特有の症状といえるのが、顔がほてったり、大量の汗が出たり、のぼせたりするホットフラッシュです。冷えとは正反対の状態に見えますが、触ってみると手足の末端やお腹は冷えていて、「冷えのぼせ」とも表現されます。

更年期の症状は男性にも起こり得ます。男性ホルモンのテストステロン分泌量が減る40代後半から50代に多く見られ、疲労感や倦怠感、性機能の低下、排尿トラブル、イライラなどの心の不調、冷えのぼせが代表的な症状とされます。

男女共、更年期症状の緩和には、体を冷やさないことが大切です。温めや更年期症状に効果的なツボ「三陰交」(P.23参照)を刺激するのもおすすめです。



女性の一生とホルモン変化



### 冷えと不妊

現代は不妊で悩んでいる人も少なくありません。不妊の原因の1つとして、冷えが潜んでいるケースも見られます。女性が冷えて低体温になると、女性ホルモンの分泌量が低下し、妊娠しにくい体に。また、男性も冷えているとEDや精子・生殖器の異常を招く可能性があり、冷えは男女を問わず、不妊の一因になると考えられています。

## 花粉症・アレルギー・かぜ・インフルエンザ



お腹が冷えると免疫力の低下に

花粉症やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎は、いずれもアレルギー疾患です。免疫機能が低下すると、アレルギー疾患、かぜやインフルエンザといった感染症にかかりやすくなります。

腸は腸管免疫という独特な免疫シス

テムをもっています。腸内細菌とも深いかかわりをもつ、体の中で最も大きな免疫系です。健全な働きを維持するためにも、日頃から体を温めて腸の働きを整える習慣をつけましょう。

## 生活習慣病・がん

低体温は代謝にも影響  
疾患につながる可能性も

私たちの体の中では、食べ物を消化・吸収して、体に必要な物質を合成したり、エネルギーを取り出したり、様々な化学反応が起きています。このような反応の連鎖を「代謝」と呼んでいます。代謝を効率よく行えるよう、触媒として働いているのが「酵素」です。

1つの酵素が受けもつ反応は1種類ですから、酵素には実に多くの種類があ

ります。人間の体内では37°C前後でしっかり働くものが多いため、体を冷やし過ぎないことも大切です。

酵素の働きが低下すると代謝が乱れ、物質の合成に加え、不要となった物を分解して体外に排泄することにも支障が出ます。このような症状を代謝異常と呼んでいます。糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の中には、代謝異常が誘因となっている疾患が多く含まれています。遺伝子レベルの研究から、DNA修復酵素の存在も明らかになってきています。

## 肌トラブル

### 血行がよい体は肌もキレイ

皮膚の細胞に栄養を届け、不要になった老廃物を回収しているのは血液です。体が冷えて血液の流れが悪くなると、古い表皮が垢<sup>あか</sup>となってはがれ落ち、28日周期で新しい細胞に順次入れ替わる、皮膚の代謝回転(ターンオーバー)にも影響を及ぼします。すると、古い角質が残ったり、毛穴に皮脂が詰まったりすることで、肌荒れやシミ、シワ、乾燥、くすみ、吹き出物などの肌トラブルが現れるようになります。

### 肌の健康を支える毛細血管



栄養素と酸素、老廃物と二酸化炭素の受け渡しは毛細血管で行われている。動脈側の毛細血管の壁を通し、皮膚の真皮中の細胞に栄養素や酸素が届けられる。そして、細胞から出た老廃物や二酸化炭素は、毛細血管の壁を通し、静脈側に送られる。



### ストレスと冷えは肌の敵

また、肌は女性ホルモンのエストロゲンとも密接な関係にあります。エストロゲンは皮膚の張りを支えるコラーゲンやヒアルロン酸を保つ働きがあり、肌の老化を防ぐ<sup>かなめ</sup>要です。ところが過剰なストレスなどで自律神経の働きが乱れると、エストロゲン分泌量が減少し、肌トラブルの原因となります。

若い頃に不規則な生活、無理なダイエットや冷えやすい生活をしてきた人は、エストロゲン分泌量の減少が進む30代後半以降、様々な不調や肌トラブルが現れやすくなります。

## むくみ・太りやすい

### 冷えると水分も脂肪もためこみやすい

むくみは、冷えや筋肉量の不足などから血液やリンパの流れが悪くなり、老廃物や水分が滞ってしまうことで起こります。東洋医学におけるむくみは、「気・血・水」のバランスが崩れ、「水」の流れが滞った状態とみます。

また、冷えは太る原因にもなります。体が冷えていると、脂肪を分解する酵素の働きが低下してしまいます。つまり、冷えた体は脂肪を燃焼しにくく、太りやすくなるのです。

## 生理痛・生理不順

### お腹を温めることが改善のカギ

生理に関するトラブルや、子宮や卵巣に起こる病気の多くは、冷えにより骨盤内の血流が滞ることが一因と考えられています。

アドバイス

日常動作を運動に変えよう



洗濯物を干す度にスクワットをするなど、日常動作の中に運動を取り入れて筋肉量の減少を防ごう。

## 温育ライフ で不調を解決

日頃の生活習慣から、長い歳月をかけて体に現れた冷えは一朝一夕で改善できるものではありません。

冷えやすい時代にいることを自覚し、着る物や食べる物、そして毎日の習慣において、“温める”ことに意識を向けていくことが大切です。

体が温まると、血行がよくなり、代謝もスムーズに。そうして巡りのよくなった体は不調を寄せつけません。

自身や家族の健康な生涯を育むために、次ページからの「衣」・「食」・「暮らし」のコツを参考に、“温めて育む”温育ライフを実践していきましょう。

### 食のコツ

▶▶▶ P.18

### 衣のコツ

▶▶▶ P.17

### 暮らしのコツ

▶▶▶ P.20

## 温育ライフ

# 衣のコツ

寒い季節だけでなく、冷房が普及している現代は夏でも冷え対策が必要です。問題となるのが温度差。特に夏は冷房の利いた室内と外気の温度差が激しく、その極端な温度差は自律神経系を乱し、冷えを招いたり、悪化させたりします。対策として必要なのが衣服でのこまめな温度調節です。暑くなったら脱ぎ、寒くなったら着られるような重ね着アイテムが役立ちます。下記のポイントも押さえておきましょう。

### 上に薄く、下に厚く

服装は1年を通して「上半身は薄く、下半身は厚く」が基本です。その理由は、下半身は心臓から遠く、重力もよりかかるため血流が滞りやすく冷えやすい部分だから。夏でも室内では靴下を履くなどし、足元を冷やさないようにしましょう。

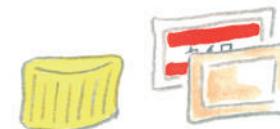


### 3首を温める

首、手首、足首の「首」の字がつく部分は、皮膚のすぐ下を血流の多い動脈が流れているため、気温の影響を受けやすいのが特徴です。一方で、この部分を温めると、全身が効率よく温まります。首であれば夏にはスカーフ、冬にはマフラーを活用し、冷やさないようにしましょう。

### お腹周りを冷やさない

腸や子宮などの器官がある腹部、お尻の少し上の副交感神経の中枢がある仙骨付近は大切な温めポイント。腹巻きを使ったり、腰に使い捨てカイロを貼ったりするのも有効です。



# 食のコツ

食べる物によって体が温まったり、冷えてしまったりと、食事は体に大きな影響を与えます。

中でも今、私たちが気をつけるべきは、食べ過ぎです。

食べ過ぎると消化・吸収を活発にするために、胃腸に血流が集中します。

その分、全身に血液が行き届かなくなり、冷えが生じてしまいます。

食事は腹八分目で、なるべく規則正しく摂るようにしましょう。

また、体を温める意味でも、よくかんで食べることが大切です。

## よくかむ



縄文時代の人々が1回の食事でもかむ回数が4000回以上だったのに対し、現代人は約600回とも。急いで食事を摂ったり、柔らかい物ばかり食べていたりすると、かむ回数は減ります。かむことは顔や全身の筋肉にも関係する運動。体の温めにつながります。

## 身土不二



身土不二とはその土地でとれた旬の食材を食べることが、体にとって一番よいというもの。冬に、熱帯で育つバナナや、夏が旬のトマトを食べたりすると体を冷やしてしまいます。1年中同じ食材が手に入る時代だからこそ、旬の物を選ぶ目が必要です。

## 口にするのは常温以上



冷たい飲食物は胃腸の負担が大きく、体を冷やしてしまいます。夏は特に冷たい飲食物ばかり摂りがちですが、なるべく常温以上の物を心がけたいもの。どうしても冷たい物を摂りたい時は、その前後に温かい物を飲むとよいでしょう。

## 「陽」の食材を積極的に食べる

東洋医学の食養生では、体を温める食べ物を「陽」の食材としています。体を冷やす「陰」の食材には陽を組み合わせたりして、陽の食材を多く摂る習慣をつけましょう。

	体を温める 陽の食材	体を冷やす 陰の食材
野菜	ねぎ、人参、大根、かぼちゃ、かぶ、にんにく、にら、しょうが など	トマト、きゅうり、なす、レタス、白菜、ほうれん草、チンゲン菜 など
果物	りんご、もも、あんず、ドライフルーツ など	いちご、キウイフルーツ、バナナ、メロン、マンゴー など
穀類	玄米、もち米、小豆 など	大麦、小麦、豆腐 など
魚介類	鶏肉、牛肉、羊肉、サンマ、イワシ、アジ、サケ、エビ など	馬肉、アサリ、カキ、シジミ、カニ など
調味料	みそ、しょうゆ、こしょう、唐辛子、山椒、シナモン など	わかめ、ひじき、のり、砂糖 など
飲み物	紅茶、日本酒、赤ワイン など	コーヒー、緑茶、ビール など

## 薬味やスパイスを活用

しょうが、にんにく、ねぎ、大葉などの薬味や、こしょう、唐辛子、山椒などのスパイスは温め効果抜群。料理に活用しましょう。



## しょうがやシナモンは体を温める「生薬」

生薬とは、自然界にある薬効成分をもった物をそのまま、または乾燥させたりして作った薬。しょうがは「生姜」、シナモンは「桂皮」と呼ばれる生薬で、なぜによいとされる葛根湯にも使われています。その他、冷え症に効果のある生薬としては、紅花、芍薬、地黄などが挙げられます。

## 生薬の恵みが摂れる薬酒を健康習慣に

生薬をお酒に浸け込み、その薬効成分を抽出した物が薬酒です。漢方薬と比べ、快い飲用感。生薬の恵みを取り入れることができます。また、寝る前に飲むのもおすすめです。血行を促すアルコールの作用と生薬の薬効成分で、心身がリラックスして血行がよくなり、スムーズな眠りを誘います。



# 暮らしのコツ

日常生活の中にはたくさんの温めポイントがあります。体を動かす時に下半身の筋肉を意識したり、風呂の湯温をぬるめに設定したりするなど、ポイントを押さえて、効果的に体を温めていきましょう。また、自律神経の働きを乱さないことも大切。ストレスや疲れはため込まず、上手に解消していきましょう。内臓の働きやホルモン分泌と深くかかわっている体内時計※を整えることも、冷えない体づくりには欠かせません。

※人の体に備わっている、1日周期で体のリズムを刻むシステム。周期には個人差があり、通常は24.2時間くらいとされている。

## 夏は夏らしく、冬は冬らしく



冷暖房の温度設定は、夏は少し暑さを感じるくらい、冬は少し寒さを感じるくらいが適当。夏なのに肌寒い室内にいと、本来の体温調節機能を乱すことにもつながります。目安としては、夏は28℃、冬は20℃。節電にも貢献できます。

## 日常動作を運動に変える

筋肉量が増えると熱を生み出しやすい体に。階段を使ったり、大股で早歩きをしたり、家事で体を動かしたりし、日常生活の中で筋肉を鍛えましょう。特に、お尻や太ももなど大きな筋肉がある下半身を鍛える運動は、筋肉量アップに効果的です。



## 毎日の微温浴が効果的

腕や脚を伸ばして浴槽の壁を強く押せば、筋肉を鍛える運動に!



38～40℃のぬるめの湯に浸かる(微温浴)と副交感神経が優位になり、血流がよくなります。細胞を修復し、不調の改善にもつながるヒートショックプロテイン※の生成も促されます。就寝前、10分以上を目安にじっくりと温まりましょう。

※ダメージを受けた細胞を修復する能力が高い、抗ストレスタンパク質のこと。

## 質のよい睡眠を

睡眠は冷えない体を育む大切な時間。人は深い眠りについている時に、疲労回復にかかわる成長ホルモンの分泌が増えたり、免疫細胞の修復が行われたりします。



## 太陽の光でリセット



体内時計は毎日リセットすることが大切です。その働きを担うのが、朝の太陽の光。毎朝同じ時刻に朝日を浴びると体の働きが整い、冷え対策にもつながります。

## 便利な温めアイテム

### 大きな筋肉を温めよう

筋肉には血流量が多いため、筋肉の多い部位を温めると効率よく全身が温まります。体の中で最も筋肉の多い太ももを温めるのがポイント。



### ペットボトル湯たんぽ

ホット用ペットボトルに約40℃の湯を注げば即席湯たんぽの完成。お湯でぬらしたタオルで巻き、ビニール袋をかぶせて使いましょう。



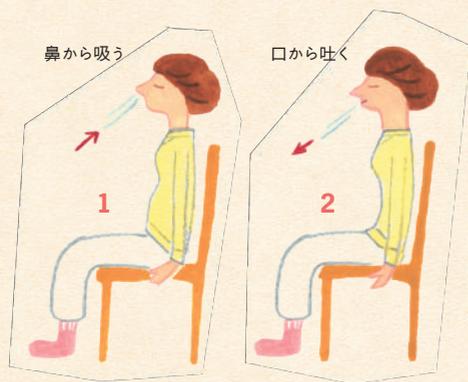
# 手軽に実践できる **温め法**

何かとストレスが多い現代人は、体を緊張させる交感神経優位の状態になりがち。

副交感神経優位の状態を意識して作り出すことが時には必要です。

いつでもどこでもできる呼吸法と共に、

お腹の血流をよくする簡単な体操を紹介しましょう。



自律神経の働きを整える

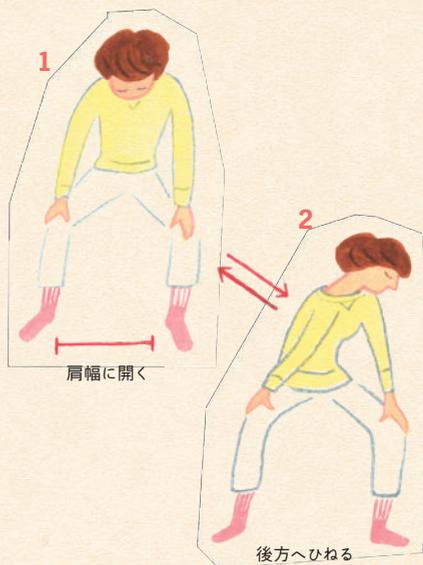
## 腹式呼吸

- 1 鼻から息を吸い、ゆっくりとお腹を膨らませる。
- 2 ゆっくりとお腹をへこませながら、口から息を最後まで吐く。
- 3 1と2を約1分間繰り返す。

お腹の血流をよくする

## 骨盤体操

- 1 足を肩幅に開き、両手で両ひざをつかみ、軽くひざを曲げて腰を落とす。
- 2 手をひざ上に置いたまま、左後方、右後方へとゆっくり体をひねる。
- 3 ひねりやすかった方向へ4~5回ひねる。すると骨盤のゆがみが改善され、ひねりにくかった方向へもひねりやすくなる。1日1回行うとよい。



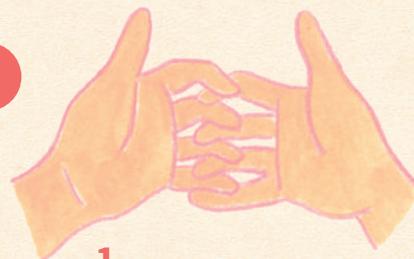
# すき間時間でできる **温め手わざ**

体の末端である指先は、静脈と動脈が切り替わる毛細血管が張り巡らされています。

毛細血管の血行をよくすることは、冷えの解消につながります。

指先を刺激して温める方法をご紹介します。

## 指組み



1

親指以外の指で、両手の第一関節より少し指先側を合わせて軽く組む。



2

卵を軽く握るように両手のひらを閉じる。親指も重ね合わせて1分以上キープする。力を入れずに行うのがポイント。

## ほおずきもみ



1

親指と人差し指の腹を合わせる。



2

反対の手の親指と人差し指を、1の人差し指の爪の両側に添えて軽く押す。

## 体の温めに効くツボ「三陰交」

### 探し方

内くるぶしの頂点から指幅4本分上がったところで、骨と筋肉の境目にある。

### 押し方

ゆっくり息を吐きながら静かに押し、息を吸いながら離す。



3

次に、1の親指と人差し指の腹を押し合う。2と3の動作を数回繰り返しながら、左右の指全てを刺激していく。