

温活生活で、冷え性を緩和!

手足が冷えて、なかなか寝付けない。冷え性で悩まされている方にとってはつらい冬。健康美の大敵である冷え性を緩和する温活を始めましょう。

冷え性の主な原因

- 不規則な生活
- 運動不足
- 偏った食生活
- ストレス

冷え性が招くデメリット

- 血液の流れやリンパの巡りが停滞
- 自律神経の乱れ
- 新陳代謝や基礎代謝の低下

疲れやすい
肩こり・頭痛
顔のシワ・たるみ・くすみ
足のむくみ
太りやすい

健康美へと導く、温活生活を実践!

体の中から温める食生活

体を温める食材を意識して、冷たい飲み物や食べ物はできるだけ避けましょう。中でも冷え対策に有効な栄養素・鉄分を積極的に摂るよう心がけて。

● 体を温める食材

ニンジン、カボチャ、ゴボウ、鮭、キムチ、生姜

● 鉄分豊富な食材

レバー、アサリ、カキ、鶏卵、がんもどき、納豆、小松菜



賢いお風呂の入り方

湯船に浸かることは冷え性改善の近道です。より体を温める入浴法を実践しましょう。



● 体が温まる入浴ポイント

- 38~40℃で15分間じっくり浸かる。また温冷浴(湯船に3分浸かったら、30℃くらいのぬるま湯シャワーを足にかけて、再び湯船に。5回ほど繰り返す)もおすすめ。
- 冷え性には、肩までしっかり浸かる全身浴で血流アップ。
- 体や髪を洗う際は、洗面器に湯をはって、足湯を併用。
- 冷え性改善に有効な炭酸ガス入浴剤を使用。

運動習慣を身につける

デスクワークなど同じ姿勢は血流を悪くし、冷えにもつながる一要因に。日中のながら運動やストレッチを習慣づけましょう。全身を温めるには、体の中でもっとも筋肉量が多い部分である下半身を鍛えるのがおすすめです。

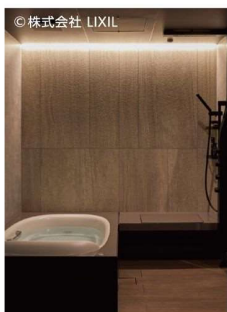
全身を温める下半身強化に、ブリッジエクササイズ

- ① 仰向けになり、足を揃えて両膝を立てて、かかとをお尻に近づけます。
- ② ゆっくりとお尻とかかとを上げていき、数秒キープ。
- ③ お尻は上げたまま、かかとを床におろし、再びかかとを上げて5回ほど繰り返す。



オススメ商品 スパージュ

LIXIL のバスルーム『スパージュ』のずっと続く「あたたかさ」の秘密をご紹介します。



「あたたかさ」を守る、まるごと保温で快適な浴室空間へ♪

浴槽はもちろん、天井、壁、床と空間まるごとであたたかさを守ります。

省エネにも繋がり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさも込められています。

まるごと保温

天井・床・壁に保温材をプラスし、断熱性能を高め光熱費削減へ繋がります。

©株式会社 LIXIL



サーモバス S

浴槽保温材と保温組フタのダブル保温構造でお湯が冷めにくい! 冷めにくく、「あたたかい」が長く続きます。



※イメージ図です。
©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

(株)高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp