

2014年12月17日

エステー オフィシャルサイト「くらしにプラス」で温活情報を公開

冷え性の原因を「温活」で撃退 カイロ活用法に、ぽかぽか食生活も

エステー株式会社は、オフィシャルサイト内「くらしにプラス」にて、寒い冬を快適に乗り切るために、体の冷えを改善する「温活」情報を公開しました。イシハラクリニック副院長で医師の石原新菜さんに話をうかがい、現代人に冷え性が増えている原因や冷え性を見分け方、上手に体を温めるコツなどを同サイトで紹介しています。今回は同サイトから、手軽に始められる「温活」情報として、使い捨てカイロの活用法について紹介します。

エステーオフィシャルサイト <くらしにプラス> <http://www.st-c.co.jp/plus/>

使い捨てカイロを上手に活用しよう！

●まずは体の中心にある「お腹」を温める

手軽に使える使い捨てカイロ。オフィスでも自宅でも、格好や行き先を選ばずに体を温められます。最も温めたい場所は“お腹”です。たくさんの臓器や血液が集まっている体の中心で、東洋医学では「お腹」ではなく「お中」と表記するほど。血液は約45秒で体を一周するため、お腹を温めることで効率的に全身をケアできます。また、腸には全体の7割を占めるリンパ球がいるため、免疫力のアップも見込めるのです。



●下半身をしっかりケア

下半身の血行をよくするのも大切なポイントです。上半身に血が集まるとのぼせてしまうので、ふくらはぎや足首、足の裏を重点的に温め、血流を促すとよいでしょう。特にふ

くらはぎには、重力にさかたって心臓に血液を戻す“筋肉のポンプ”があります。ここが冷えているとうまく血が戻せず、むくみや末端冷え症の原因になってしまうのです。キーワードは「頭寒足熱」。頭や上半身は少し涼しいくらいでも、足元はカイロやレッグウォーマー、湯たんぽなどを活用してきちんとケアしましょう。



●むくみやコリが気になる部分を温める

お腹が痛いとき、お母さんに手を当ててもらった思い出はありませんか？ 昔からいわれている「手当て」には、具合の悪い部位を温める意味もあります。腹痛や腰痛、生理痛といった痛みのある部分や、むくみ・コリの気になる部分は温めてみてください。血液の流れがよくなり、症状が改善されるかもしれません。そんなとき、局所的に保温できるカイロはとても便利です。

【石原 新菜 プロフィール】

医師。イシハラクリニック 副院長。1980 年、長崎市生まれ。帝京大学医学部卒業。医学生時代から、父・石原結實とともにミュンヘン市民病院の自然療法科、メキシコ・ティフアナのゲルソン病院、イギリスのブリストル・キャンサー・ヘルプセンターなどを視察し、自然医学への造詣を深める。現在は、イシハラクリニックにて漢方薬処方を中心とした診療を行う。



著書「腹巻美人ダイエット」(海竜社)「『体を温める漢方』で不調を治す」「『体を温める』と子どもは病気になるしない」(PHP 研究所) など。

撮影：山口直也 (スタジオ☆ディーバ)

さらに詳しい内容は、こちらをご覧ください。

エステホームページ<くらしにプラス>

<http://www.st-c.co.jp/plus/>

「カイロ活用法に、ぽかぽか食生活も
冷え性の原因を"温活"で撃退！」



●この資料についてのお問い合わせ先

エステ株式会社

広報部 中村・丸野

ダイヤル：(03) 3367 - 6115

ファックス：(03) 3367 - 6320