

皆さん、こんにちは。院長の鈴木栄です。
今日は、**冷え症**についてです。

これから日々寒くなる季節柄
末梢(手先、足先)が冷たく悩んでいる方も
多いと思います。自宅で簡単に出来るワンプoint
をいくつかご紹介しますので、是非参考にして
みて下さいね。
また、冷え症は自律神経の不具合も
考えらるるので、つらい症状の方は
ぜひご相談下さいませ。



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

☎047-382-5648

自宅で出来る 簡単 冷え性対策 ワンプointアドバイス

①足指体操

足の指でグー、チョキ、パーのじゃんけん10回くらい



②シャワーマッサージ

足の指先のみに行くこと。

温度は熱め(42~43℃くらい)

時間は1分程度を目安に



③半身浴

ぬるめ(37~40℃)のお湯に

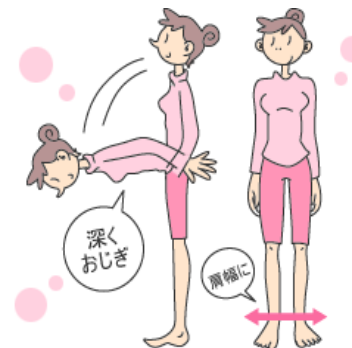
最低 20分以上浸かる。



④おじぎ体操

気をつけ姿勢から 10~15回ほど

身体を深く曲げおじぎする。



⑤靴下の履き方、素材について

・まずはお腹を冷やさない→腹巻等

・ルーズなナイトソックス

・締めすぎないシルク素材

・重ね履きの場合は、
シルク→綿→シルクの順で。

※つらい症状の方は、さかえ接骨院までご相談ください。