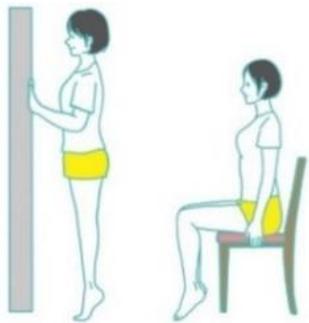


# 冷え性は足元から解消

寒い季節になると手足の冷えを感じる方は多いのではないのでしょうか。冷え性は血行不良や筋肉量の減少、生活習慣など様々な要因が絡んでいます。放置すると不調にもつながることもあるため、早めのケアが大切です。今回は冷え性を改善するための足の運動を紹介します。この運動を習慣化し、快適な冬を過ごしましょう。

## カーフレイズ



- 1.両手を壁につき、真上に向かってかかとを上げる
  - 2.ゆっくりかかとを下げる
- 10回×3セットを目安に行いましょう
- ※バランスが不安定な方は椅子に座って行いましょう
- ゆっくり大きく行くと血流促進効果UP!

## タオルギャザー



- 1.タオルを床に敷き、素足で椅子に座る
  - 2.かかとを床につけたまま、足の指をしっかり曲げてタオルをつかみ、床から浮かさないように手繰り寄せる
  - 3.タオルを端まで手繰り寄せたら反対の足も行いましょう
- 片足2セットずつを目安に行いましょう

## ●●運動だけでなく、以下のポイントも日常生活に取り入れてみましょう●●

- ・バランスの良い食事を心がけましょう（特に鉄分やビタミンEを含む食品を摂取する）
- ・“3つの首（首、手首、足首）”を意識して、体を冷やさないよう衣服を工夫しましょう
- ・座りっぱなしにならないよう、時々立ち上がったたり歩いたりしてみましょう

