

第4回

冷え性を 解消する

指導・監修／森 俊憲 ポディデザイナー、株式会社ボディクエスト代表取締役

Profile：

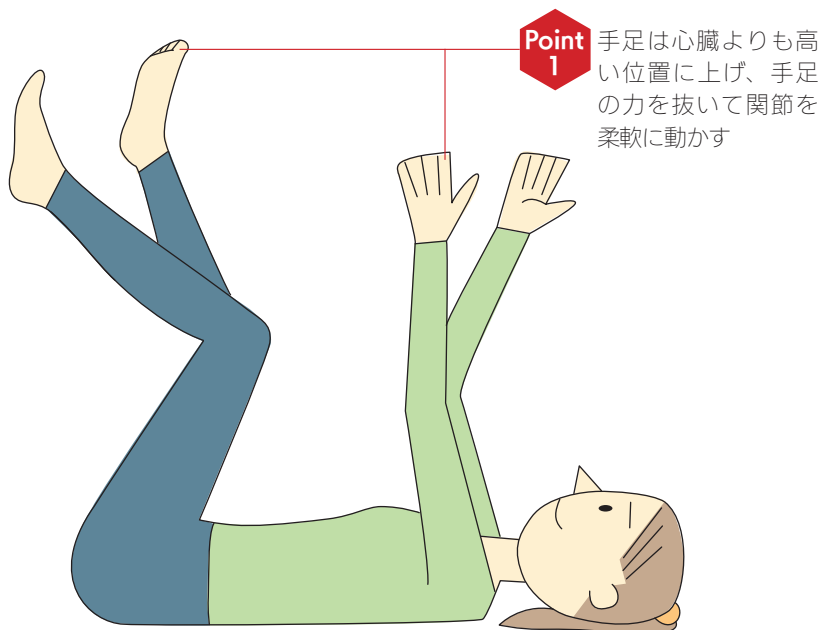
自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ボディデザインプログラム」を開発。これまでに13,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』（扶桑社新書）、『30代から始める「タフな体」のつくり方』（三笠書房）、『へやトレ』（主婦の友社）などがある。

冷え性とは、血流が滞ること手足などが常に冷えているように感じる状態をいいます。冷えがひどくなると、頭痛や不眠、疲労感、さらには意欲の低下や集中力の欠如などをともなうことも…。手足のストレッチで血行を促し、症状を緩和しましょう。

手足ブラブラポーズ

行う目安	1分間程度
行う時間帯	就寝前

1. 仰向けになり、両手は肩幅に、両足は腰幅に上げて、そのまま手足をブラブラと1分間ほど振る



足指ほぐし

行う目安	左右各1分間程度
行う時間帯	就寝前／足が疲れたとき

〈基本の姿勢〉

脚を伸ばして座り、右ひざを曲げ、足首を左もの上にのせて、右足の指先を持つ



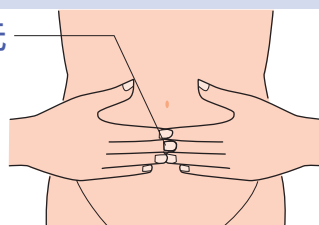
1. 右手で足裏と甲を押さえ、左手の指と右足の指で握り、ゆっくりと指先をまわす
2. 左手の位置は変えず、右手で足首を持ち、左手で指先をゆっくり外側に倒す
3. 手をほどき、左手で足の甲からつま先をつかんで、ゆっくり手前に引く。反対側の足も同様に行う

冷え性の悩みに効くツボ

おへその下にある「関元」は、東洋医学では気の集まる場所、いわゆる“丹田”にあり、全身の冷え、とくに下腹部の冷えによく効きます。

関元

おへそから指4本分真下にあるのが関元のツボ



押し方

中指の腹で、ゆっくり5秒くらい垂直に押して緩める、を10回くらい繰り返す