

## 首を温めると寝付きが良くなる！

スムーズに眠りにつき、ぐっすり眠るためには、就寝前に身体を温めることがポイント。首にネックウォーマー等を巻いて温めると、放熱が促され深部体温が下がるので、より深い眠りに入りやすくなります。



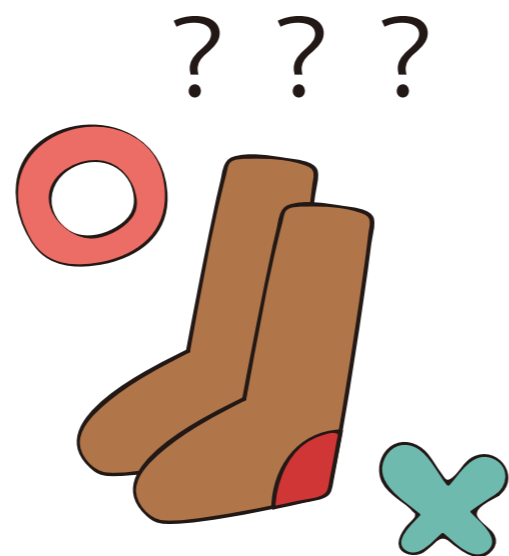
## レッグウォーマーは完璧!?

冷え対策アイテムは血流を滞らせないために締め付けすぎないこと、体との間に空気の層をつくることの2点が大切。そのため、ゆるっとしたシルエットで足首を守るレッグウォーマーはこの上ない温活アイテムといえます。



## 寝るときに靴下を履く、履かないどちらが正解？

自分が心地よければどちらも正解です！靴下を履かないと眠れないほど足先が冷えるのであれば、履いた方がよく、逆に靴下を履かなくても快適に眠れる人は、履かずに寝ましょう。ただし、履く場合には締め付けのないものを選びましょう。



# 冷え知らずのカラダを！

昔から冷え対策として温めた方がよいと言われているのが、「首」「手首」「足首」からなる「3つの首」。実は近年、この「3つの首」に「くびれ(お腹)」を加えた「4つの首」を温めることが大切と言われるようになってきました。

## ● 血液を温めることで効率よく！ ●



「首」「手首」「足首」を温めると良い理由は、動脈が皮膚の近くを走っているから。血液を温めることで効率よく全身を温めることができ、指先やつま先などの冷えやすい末端も、血流によって温まっていきます。

また副交感神経の中枢がある仙骨(お尻の少し上付近)と、腸や子宮などが詰まったお腹を含む腰回りを温めることでも、全身に温かい血液が流れます。

温活にはルールはなく、大切なのは自分にとって「気持ちいい」と思えるものを選ぶこと。心地いい感覚が副交感神経を優位にしてリラックスでき、それも冷え対策につながります。