

3首温活でポカポカに！



冷えが健康に
大きな影響を？

体の冷えには
3つの首

冬が訪れると悩みの種になる「体の冷え」。冷え症の人口は年々増加していて、成人女性の約7割が冷えに悩んでいると云われています。冷えが健康に大きく影響することは医学的にも証明されていて、**体温が1℃下がる**と次のようなことが起こる危険性があります。

- ・代謝量が12〜20%低下
- ・免疫力が30%低下

冷えた体を温めるのに効果的なのが、体の3つの首（首・手首・足首）を温めること。この部分は体の中でも脂肪と筋肉が少なく太い血管が通っているため、外気の影響を受けやすいのです。冷やされた血液が全身を巡ってしまう前に、3首温活で冷えをブロック！快適に過ごせる冬を目指しましょう。

魔法のツボ大椎^{だいつい}

首を前に傾けたときに出てくる骨のすぐ下、首と背中の間あたりにあるのが大椎というツボ。東洋医学をもとにした鍼灸でもよく治療されるツボで、外の冷氣から体を守り、^{しんまゆう}温もりを作り出すこと

ろとされています。大椎を温めるには指圧の他、ドライヤーの温風を当てたり、熱めのシャワーをかけたりするとGOOD！カイロを貼るのにも最適なツボとされているので、ぜひ試してみてくださいね。

首にタオルを 巻いて寝てみると…

私は以前から喉が弱く、よく風邪を引いていました。首を温めるとよいと聞き、首にタオルを巻いて寝るようにしてみましたところ、体調を崩すことはなくなりました！

（弊社代表・松賢児）



大椎（だいつい）
首を前に倒したときに出てくる骨のすぐ下

