

# からだ元気新聞 12月



## 冷え性について



### 『冷えは万病のもと』

冷え性の原因は、いろいろな原因がありますが、高齢者では筋力の低下が原因のケースが多くみられます。体内の熱の約6割は筋肉からつくられているため、筋肉量が少ない人は冷えやすくなります。高齢者や女性が冷え症になりやすいのはそういった理由からです。

東洋医学における冷えの原因は、主に瘀血（おけつ）にあるとされています。「瘀」というのは「ドロドロとした」という意味で、つまり「瘀血」とは、「血液がドロドロとした状態」＝血流が悪いことを指しています。

### 冷え性改善に効果的な、ツボ押し&運動

#### ①三陰交

内くるぶしの頂点から親指を除く指3-4本上の高さ（5センチほど）のところにあります。冷え性、生理不順など女性によく効くツボの一つです。

親指でツボに当て、**三陰交** 5秒ほど押し緩めます。



#### ②湧泉

足指を曲げてグーをつくったときに足裏にできるへこみ。浮腫み解消や血流促進のツボ。

あぐらをかいて、**両方の手の親指で体重をのせて少し強めに押す。**



#### ③八風

芦の指と指の間。足指の間には指間リンパがはりめぐらされていて、血流促進のツボです。

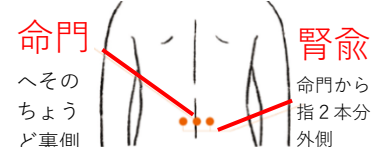
手の指を足の指の間に**入れ、ぎゅっと握ったり、足の指全体を回す。**



#### ④命門・腎俞

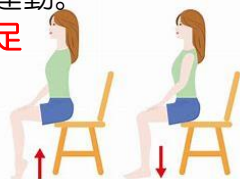
腰には「命門」や「腎俞」という冷えに有効なツボがあります。腰のツボは自分ではなかなか押しにくいので

**腰に衣類の上からカイロを貼ると効果的！**



#### ⑤かかと上げ運動

ふくらはぎの筋肉を動かす運動。**背筋を伸ばし浅めに座り両足同時にかかとを出来る限り上げて下ろす20回。ゆっくり上げ下げする。**



#### ⑥足全体の運動

ふくらはぎ・膝裏・太もも裏を伸ばすストレッチ。**片方の足を真っすぐ伸ばし、つま先を自分の体の方に向ける左右10回ずつをゆっくり行う。**



### 訪問鍼灸マッサージ



はり治療やお灸治療で血流を促進し、マッサージやストレッチ・機能訓練によって固まった筋肉をほぐし、関節可動域を改善することで、筋肉内組織の血液循環を良くし、筋肉や関節の柔軟性を改善します。

