

HEALTH TECHNIQUE 健康テクニック

貼るカイロで血行促進

カイロで血行を良くすることで様々な効果が得られます。場所ごとに違う効果があるので、自分にぴったりの使い方、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

注意

- 冷えたカイロを貼りっぱなしにしていると、体を冷やす原因になります。
- 手足の指先を温めると、体は内臓のほうに血液を送るので、余計に冷えてしまいます。
- 心臓付近にカイロを貼ると、負担がかかり、痛みや吐き気を引き起こすので、注意しましょう。

寒気を感じた時

太い血管が通っている「風地」というツボを温めることで血行が良くなります。
※頭が痛いときは貼らないように注意

肩こり改善

肩甲骨の間を温めると肩まわりの筋肉がほぐれていき、血行が良くなります。胃と腸の神経が集まっているため、胃腸の働きも良くなります。

下半身の冷え解消

下半身の神経や血管が集中している、おしりの上の「仙骨」というツボを温めることで、下半身の血行が良くなります。生理痛の改善にも。

足の冷え解消

血液のポンプの役割をもつ、ふくらはぎと内側のくるぶしの上辺りを温めると、血行が良くなります。むくみ改善にも。

