

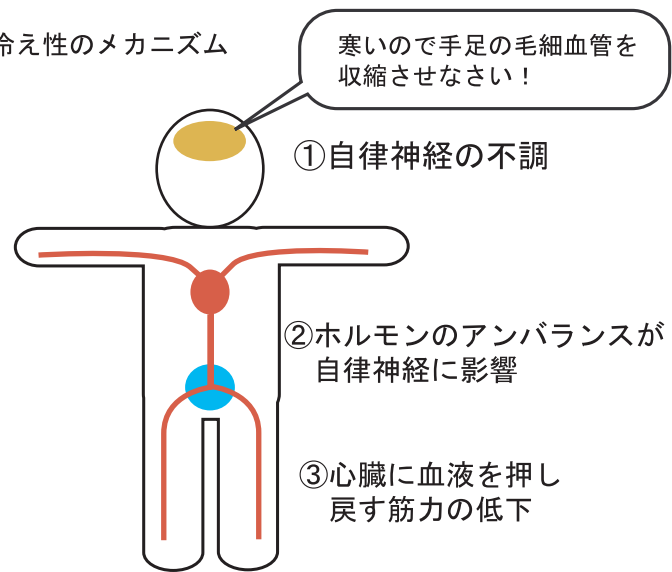
冷え性の方へのご提案

冷え性は病気ではありませんが、このような症状のある方を一般的に ”冷え性” と呼びます。

- ・冷えや寒さの感じ方が敏感。
- ・体の他の部分はなんともないのに、手足だけが冷える。
- ・冷えて痛みなど著しい不快感を伴う。
- ・一度冷えるとなかなか温まらない。



冷え性のメカニズム



寒さを感じることで、手足よりも大切な内臓の温度を保とうと、手足の毛細血管への血液を止めてしまう事が手足の冷えの原因です。その他にも以下の原因が考えられます。

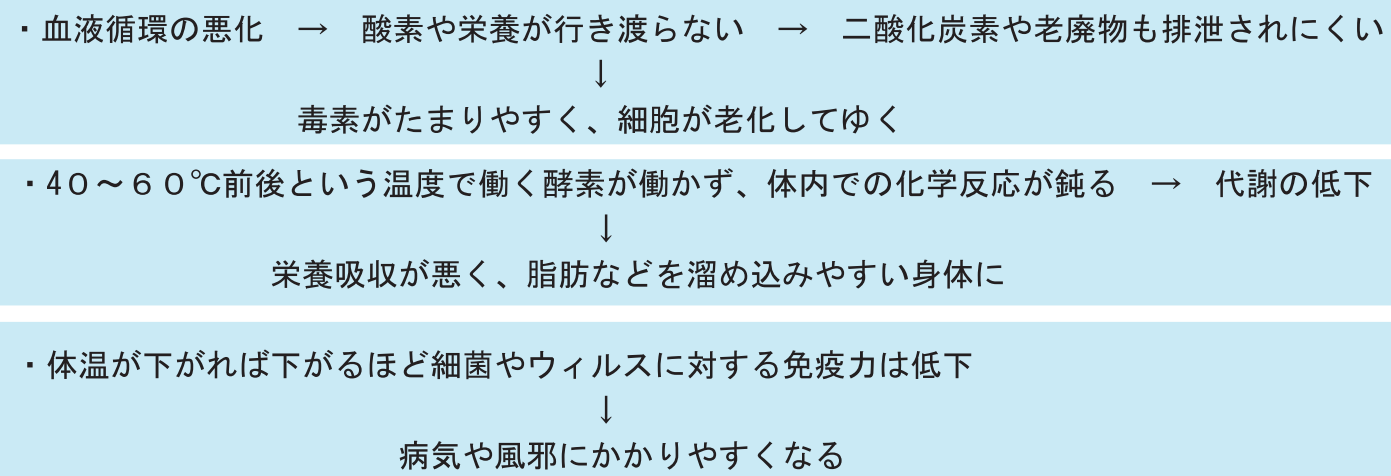
- ①子育てなどのイライラ、怒りや興奮不安や心配事などで交感神経が優位になると、血管は収縮し、長く続くと自律神経のバランスを崩します。
- ②出産やストレスによるホルモンバランスの乱れで身体の温度調節がうまくいかなくなります。
- ③足は第二の心臓と言われている様に、特に足の筋肉の低下は血液を体中へ送る力を低下させます。

～フーレセラピーでは～

～フーレセラピーでは～

- ・リズムカルな刺激は精神を安定させるセロトニンの分泌量が増え、自律神経を整えます。
- ・血行を良くすることで、ホルモン物質の伝達をスムーズにし、バランスを整える手助けをします。
- ・下肢への念入りな刺激で、血液を押し戻し、全身の血行をよくします。

冷え性は様々な病気や肥満の入り口であるともいえます



「ただの冷え」と放置せず、定期的に精神・身体をケアすることで、冷え性体質の改善を目指しましょう