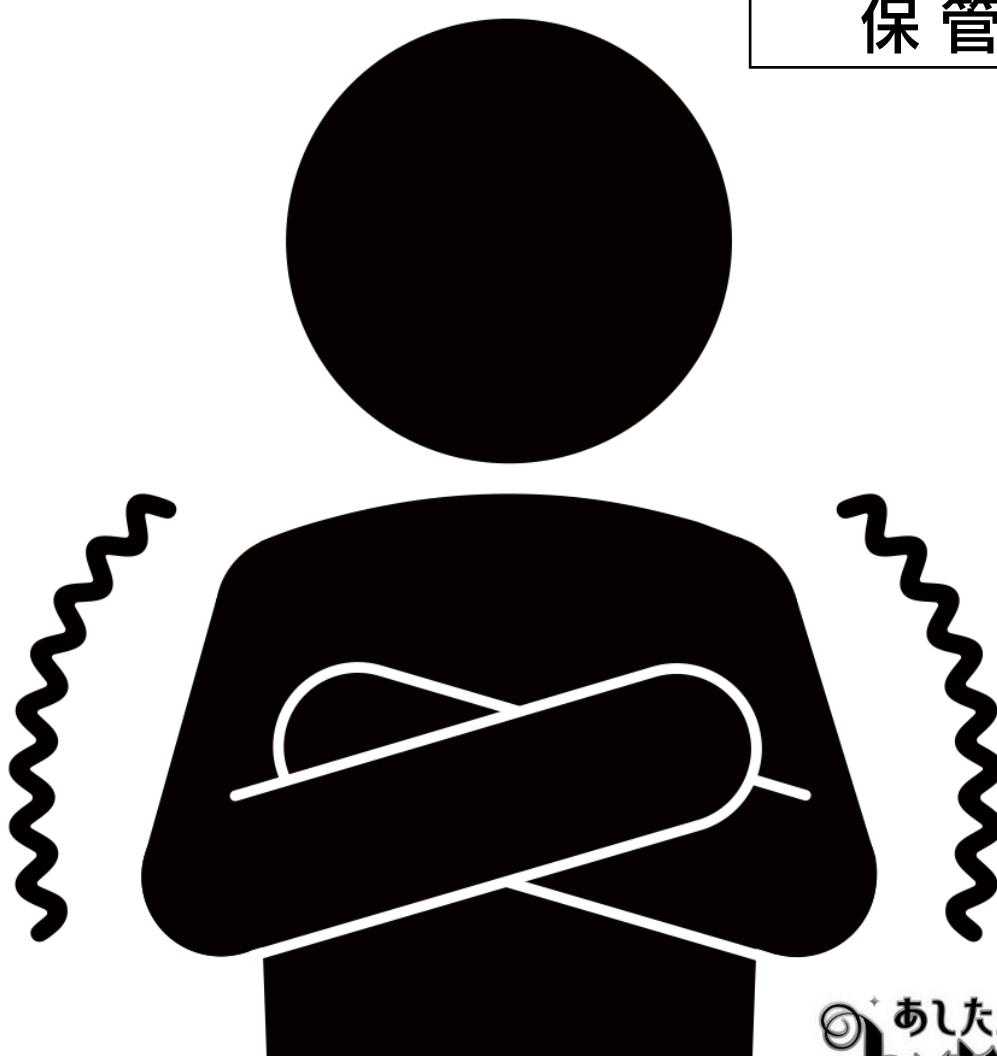


# 冷え症

## 取扱説明書

品番: MBTN-025

保管用



2022年12月1日放送

- いつでも見られるところに大切に保管し、必要な時にお読みください。

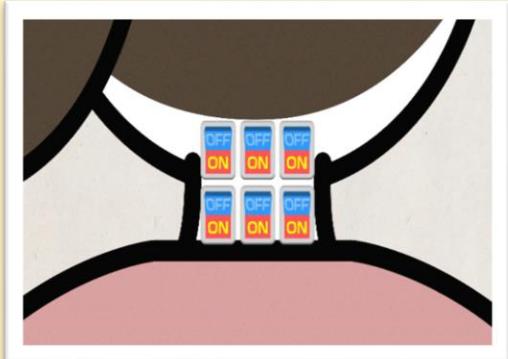
# 専門家イチオシの あつたか効果ワザ

## ① おでかけ前マフラー



Point

首には冷感センターが集中！  
マフラーを巻いてから外に出よう！



- 首元の冷感センターに冷氣があたると全身が凍えるように寒さを感じてしまいます。あらかじめマフラーで防護を！
- 油断しがちなのが「外出先」！ 買い物のあとや電車から降りるときもマフラーを巻いてから外へ！

## ② ひじカイロ



Point

最新研究でわかった！  
ぽかぽか効果が期待！ カイロをつけるならひじ

- ひじの外側 やや上につけましょう。  
なぜか手先まで温かく感じる効果が！  
カイロ用ソーターの使用もおすすめです。



直接肌に貼るのはNG、必ず衣服の上から！  
注意 低温やけどを起こす可能性があります。



# 専門家イチオシの あつたか効果ワザ

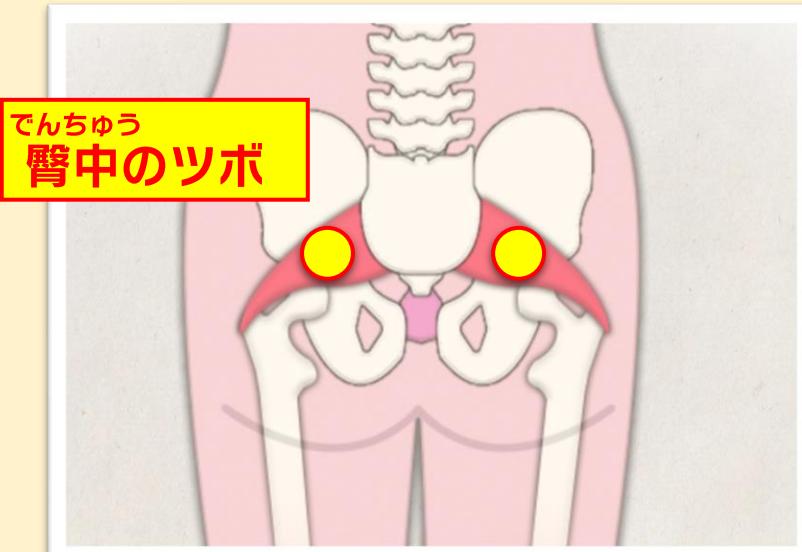
## ③ ソフトボールツボ押し



Point

りじょうきん  
梨状筋のコリをほぐし

下半身の血行促進効果が期待！



① あおむけになり片方の  
お尻の真ん中に置く



② 反対のお尻が上になる  
ように体を45度に傾けて  
その重みでツボを押す



<目安>

- ・左右30秒ずつ
- ・1日1～2回

体を斜め45度に  
傾ける



整形外科的な疾患のある方や  
関節などの痛み症状が出る方は行わないでください。

# “あったか～い血液”を手足に送ろう！ 簡単ストレッチ「血管のばし」

**Point** 冷え症の原因のひとつ…それは「血管の硬さ」！？

- 専門家の研究で  
「冷え症の人の方が  
血管が硬かった」  
という結果が！



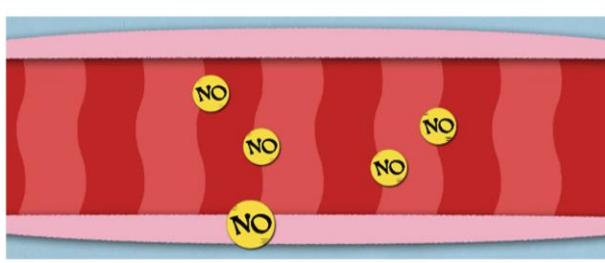
日本人若年女性の冷え症が動脈硬化度に及ぼす影響(2016)

- 手足を温めてくれるのは「あったか～い血液」です。  
しかし、冷え症の人は血管が硬くなっていて、手足の先端まで血液が届きにくくなっている可能性があります。  
そこで血管を柔らかくし  
冷え症を改善させると期待されるのが「血管のばし」

(※血管のばしの冷え症改善効果は現在研究中です)



「血管のばし」は  
太ももやふくらはぎなど  
太い血管が通っているところを  
のばすストレッチです。



血管を柔らかく保つ物質  
NO（一酸化窒素）を  
効率よく出す効果が  
期待できるのです。

「血管のばし」について  
くわしくは「血管のトリセツ」で！

<https://www.nhk.jp/p/tri-set-su-show/ts/J6MX7VP885/blog/bl/pnR8azdZNB/bp/pOloMrD7I0/>



# 保ショ一書

品名 冷え症のトリセツ(MBTN-025)

保ショ一期間

次のトリセツができるまで

お客様名

高橋 茉恵

保ショ一いただけますか？

あんせんに簡単に改善されるたぐ  
めちゅくちゃいいこときました！

広めます！

あしたが変わるトリセツショ一



# 保ショ一書

品名 冷え症のトリセツ(MBTN-025)

保ショ一期間

次のトリセツができるまで

お客様名

滝沢 カレン

保ショ一いただけますか？

冬を好きになれる

きっかけかい

ここに現す

あしたが変わるトリセツショ一

