

# くつろぎ健康ニュース



ずっと暖冬でしたがまとまった雪が...  
雪かきとかで身体が疲れていませんか？  
寒くて風邪などひいていませんか？

## ・ 寒い季節の 足冷え対策

まだまだ寒いこの季節、**足冷え** に苦しんでいる人も多いようです。  
寝るときでも、靴下を履いていたり、かなりたいへんそうです。

**「足冷え」対策には足先まで、温かい血液を届けることが重要です。**

しかし、太ももは、体で最も大きい大腿筋によって温度が保たれていますが、  
ふくらはぎは筋肉も少なく面積も広いので、血液を冷やししやすいのです。

また寒さを感じると筋肉が収縮して、血流量が少なくなります。つまり、足先ではなく  
**ふくらはぎを温めて血流量を増やし血液を足先まで温かく保つことがポイントです。**



上の図のように、ふくらはぎにサポーターを履くといいのですが、  
どんなサポーターがいいのでしょうか？

ウォーキングなどで長時間歩いていると、足が張って動けなくなることがあります。  
これは、**ふくらはぎの中に老廃物が残り、血流を悪くさせているためです。**

ハイキングやゴルフのように長時間歩く時は、ふくらはぎのポンプ運動を補助する、  
内側に圧力の強いサポーターが足の疲れを軽減します。  
反対に、運動をしない状態で締め付けの強いサポーターを着用した場合は、  
血管を締め付け血流を妨げ冷えの原因になってしまいます。



長時間のデスクワークや立ち仕事など、体を動かさない時の  
**保温やむくみ対策には、血流の流れをスムーズに保つ、  
締め付けの軽いサポーターを選ぶことをおすすめします。**

## ちょこっとニュース

**あたたかいお茶、  
冷たいお茶、  
両方ご用意してます**

ハーブチャ  
日本チャ  
フルーツチャ

などなど

**いやしの曲で  
お迎えいたします。**

・オルゴール曲  
・バラード曲  
・ピアノ曲

などなど

**お得情報を  
GETしよう！**

ホームページ  
Twitter  
mixi  
Ameba  
Facebook

## 今月のおすすめ

**くつろぎ倶楽部 福井店 の お得情報！**

毎日、先着 2 名様のお客さんに、

30分コース 通常 1600円 **1500円**  
60分コース 通常 3200円 **2900円**

**みなさまのお越しをお待ちしていますね！**

**くつろぎ倶楽部では、いろいろな情報を配信中！**

毎日のお得情報などは、

- ・ お店の前の黒板掲示
- ・ ホームページやブログ
- ・ ソーシャルメディア  
(facebook, mixi, Ameba など)

一度、覗いてみてくださいね！