



# くつろぎ健康ニュース

2015年2月号



年明け早々、大雪でしたが、少し落ち着いて、そんな雪が降らない1月でしたね。さて、2月はどうなることやら...

## 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、血液を冷やしやすいためです。

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

くつろぎ倶楽部  
福井店

**場所**  
福井市大手3-12-11  
0776-50-2711

**みなさんのお越しを  
お待ちしておりますね！  
詳細は、HPにて**

くつろぎ倶楽部  
福井店では  
毎週**火曜日**に  
**日頃の感謝キャンペーン**  
を開催しています！

**ぜひどうですか？**

**詳細は、HPにて**

くつろぎ倶楽部  
福井店では  
毎週**木曜日**に  
**アイヘッド10分サービス**  
を開催しています！

**ぜひどうですか？**

**詳細は、HPにて**

## 今月のおすすめ

女性のお客さんから、こんなことを言われました。  
私、**むくみ**がひどいんだけど、だから太るのかな？



**むくみ**とは簡単に言うと『皮下に余計な水分がたまってしまいう状態』のことです。

医学的には、足のすねの部分(骨の上)を指で押してみてもその痕が残って消えなければむくみと診断されますがそんなにひどくなくてもむくみの経験はどなたもおありだと思います。

**・駐車券をサービスしています！**

くつろぎ倶楽部 福井店では、お車で来られたお客さんに**佐佳枝迺社さんの駐車券**をサービスしています！

当店の裏にあって  
広い屋内駐車場で  
とても近くて  
雨や雪でもほとんど濡れずに  
ご来店いただけます

