くつろぎ健康ニュース

2024年2月号

毎日、寒いですね。
石川の地震はまだまだたいへんです。
平穏な年になってほしいですね

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を履くといいのですが、
どんなサポータ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
お待ちしていますね！
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部
福井店 では

ご紹介の特典
もご用意しています

ぜひどうですか？

詳細は、お店 にて

くつろぎ倶楽部
福井店 では
毎週 木曜日 に
ｱｲﾍｯﾄﾞ 10分ｻｰﾋﾞｽ
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

新しいサービス内容として ストレッチ を始めました！
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします

ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、
関節の可動域を広げる効果があります。

・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
佐佳枝廼社さんの駐車券 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