



## しもやけと冷え体質！

しもやけは、手や足、また耳などの体の末端や肌を露出しているところに出来やすい特徴があります。

冷えや寒さで末端の血行が悪くなった状態をそのままにすることで起きます。

子どもの頃からしもやけになりやすい人は冷えやすい体質で大人になっても慢性的に冷えていることがあります。

冷える原因は①寒さ ②自律神経の乱れ ③貧血、低血圧等 ④女性ホルモンの乱れ ⑤生活習慣 ⑥食生活・・・塩分、糖分、脂肪、コレステロール、ファーストフード、ジャックフード、化学調味料や食品添加物、清涼飲料水など

対策としては、生活習慣を見直し、血行不良を改善すること。

「血行をよくする方法」

◆肌を露出する服装はやめましょう・・・首や腹、腰、太もも、くるぶしには太い血管があるので露出していると冷えやすくなります。＊首には末梢にある血管の体温調節を司るAVA(動静脈吻合)のスイッチがあります。特に首は冷やさないようマフラーやスカーフなどの工夫が必要です。

◆入浴・・・40℃前後の湯にゆっくりと入りましょう。発泡性入浴剤を使うと温浴効果が高まります。

◆足湯・・・40℃前後の湯に10分～15分くるぶしが隠れる程度に浸かりましょう。足指じゃんけんすると、さらに効果がたかまります。



\*注意・・・糖尿病、心疾患、高血圧等

また妊婦の方は

主治医の指示に従って下さい。

◆体を温める食品・・・根菜類、黒ごまなど色の黒っぽいもの、香辛料などがあります。またホットドリンクは手軽に摂れるのでおすすめです。かりん、シナモン、ショウガ、ルイボスなど。

## 足の健康相談室 開催中

よくなる整体院鶴岡様にて、月に一度、足の健康相談室を開催しております。

予約は、こちらにお願いします。0235-24-5442



## 講演事業の報告(10月～12月)

【2015.10.26】「フットケア」職員研修会 第一回目

主催:㈱アジュダンテ

【2015.11.30】「フットケア」職員研修会 第二回目

主催:㈱アジュダンテ



【2015.11.10】JHCA会員技術研修会

主催:ウエルネスケア

【2015.11.29】心とからだの健康フェア

主催:パワーブランドウーマン



【2015.12.4】健康は足元から

～足の冷えについて～

主催:ふじしまスポーツクラブ

参加者:ふじしまスポーツクラブ会員



【2015.12.12～13】第10回 荘内神社スマイルフェア

主催:荘内神社

【10/25 11/15 12/23】よくなる整体院鶴岡 健康相談室

【2015.10.3】下肢救済・足病学会東北地方学会学術集会参加  
他多数

詳しくはブログで紹介しています。 <http://ameblo.jp/piyoko-ko/>

## 訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージ、巻き爪補正  
30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

## 山形愛心会「庄内余目病院」

### フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

ウエルネスケア

鈴木 由利

〒999-7652 山形県鶴岡市添川字楯ノ沢 61

TEL: 090-7561-1040 FAX:0235-64-3252

メール アドレス [hariti369@r7.dion.ne.jp](mailto:hariti369@r7.dion.ne.jp)



フットケアに関わる講演・教育研修事業  
糖尿病外来フットケア事業  
JHCA 認定セラピスト養成事業  
セラピスト訪問サービス事業  
フットケア・美容・健康に関する商品販売