



サプリメントで血行を改善する

肩こりがひどいときは、肩こりの疲労物質を取りのぞく効果がある**ビタミンB群**や**ビタミンC**を摂りましょう。

**ビタミンE**には血行を促進して筋肉のこわばりを予防する効果が期待できます。

血柱溶解作用をもつ**EPA**や**DHA**により、

血流の停滞を予防することも二次的に重要です。

サプリメントの効果的な摂取例です。



	朝食時	昼食時	夕食時
マルチビタミン	●	○	○
β - カロテン	●		
ミックスカロテン			
ビタミンB複合体	●		○
ビタミンC	●		○
ビタミンE	●		
マルチミネラル	●	○	○
プロテイン（粉末）	●		△
EPA&DHA	○		○
ファイバー	○	○	○
レシチン	○		●

●11日のおすすめ量が1個のときは、この時間に摂る  
○11日のおすすめ量が複数個のときは、この時間にも摂る  
△子供は夕食時に摂るのが効果的

あなたは、温体質？ 冷体質？

左の見分け方で自分の体質を考えてみてください。

温体質、冷体質の見分け方

**温体質**  
 からだが冷えているとは思えない  
 日常的に水分を多く摂る  
 声が大きい  
 尿の色が黄色っぽく少し濁っている  
 便は固めで便秘がち  
 午前中からお昼にかけて元気  
 興奮しやすい

**冷体質**  
 からだが冷えていると感じる  
 日常的にあまり水分を摂らない  
 声が小さい  
 尿の色が白く透き通っている  
 便はゆるめで下痢しやすい  
 午後から夜にかけて元気  
 神経質

温体質は体温が高く、よくのがたが濡れ、からだ

の中が乾燥しやすい、熱がこもりやすいので、緑

茶でからだの熱を冷まし、余分な熱や水分を出す

きゅうりや茄子、すいか、梨などを食べるとよい

でしょう。睡眠時間が少ないと血行不良が起こり

やすいので、血流を促す体操も取り入れて下さい。

冷体質は血液循環が悪いことから、冷える食材

や飲み物を避け、血行をよくするためにからだを

動かし、リンパの流れを促進するマッサージを受けるのもおすすめです。からだを冷やす服装にも気を付け、外からも冷えないようにして下さい。



肩こりに効果のあるストレッチで  
肩こり予防&こりをほぐす

- 毎日1セット 入浴後や就寝前にゆっくり行う
1. 両手を組んでまっすぐ上にあげ、肩から全身を引き上げるようにのぼす
  2. 両手をまっすぐ前に押し出して背中を丸めるようにのぼし、次に両手を後ろで組んで胸を開きながら背中をぞらす
  3. ひざを軽く曲げ、上半身を前にたおして腰と背中をのぼし、そのまま両手の指を組んで肩をゆるす
  4. 頭に片手を乗せ、息を吐きながら頭を前後左右にたおして首をのぼす
  5. 右ひじを左手のひらでつかんで左に引き、10秒くらい静止。逆も同じように
  6. こっているところを指で押さえながら、肩を回す



肩をもんでもらうとたいたいてもらう。  
どちらがよい？

頸椎や首の神経に異常があるときは、強い力を加えるのは禁物ですが、原因が病気でない肩こりなら、もんでもたいたいても大丈夫です。もんだり、たいたりするときは、力を入れすぎず、気持ちがいいと感じる強さで行うことが肝心です。また、急に行うよりも、こったところをあたたためておくと、より血行が促進されやすく、疲労物質や痛みのもとになる物質の排出を促す効果があります。入浴後のリラックスした状態で行うのがおすすめです。