

# ツボ押しで冷えを解消

この時期は、気温とともに体が冷えて体調を崩しがちです。体を温めるためのいろいろな方法がありますが、すぐに温まりたいという時に、おすすめなのが、誰でも簡単にできるツボ押しです。

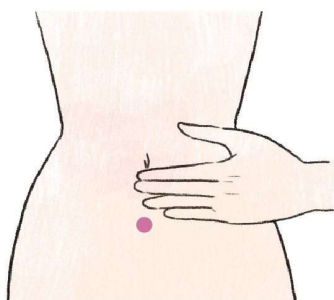


## 冷えの要因 体温の低下、ストレス

- 体温を保つには、筋肉がカギ。不足すると熱を体の隅々に届けられず寒さを感じる。
- 自律神経の乱れによって血管が収縮し血流が悪くなる。



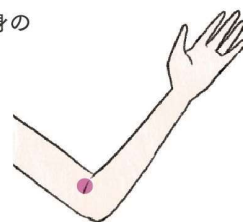
## ツボ押しで血行促進 冷えに効果的な5つのツボを刺激して体を温める。



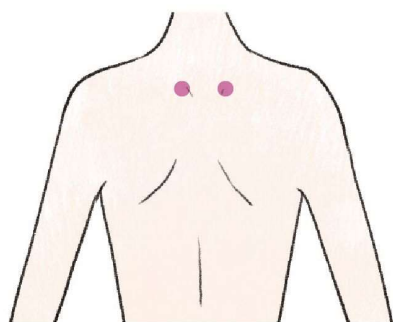
**かんげん 関元**  
指幅4本そろえて、人さし指をおへそにおき、小指があたる部分。下腹部を温めるのにおすすめ。



**ほっほう 八風**  
足の指の付け根。全身の巡りを良くする。



**きょくち 曲池**  
手を曲げたときにできるしわの親指寄りの場所。全身の血行に効く。



**ふうもん 風門**  
後ろ髪の生え際から親指一本位下あたり。全身を温めるのにベスト。

## 家事の合間にできるお手軽ツボ押し

冷えた手先をすぐに温めたい時に便利。

**ここう 虎口**  
親指の付け根を指の腹で挟んで、押しながらむ。不眠にも効果あり。



### オススメ商品 ココエコ

断熱リフォームで、足元からくるお部屋の冷えを解消



ココエコなら、家全体ではなく、ひと部屋ごとに断熱リフォームOK  
優れた断熱効果でお部屋の快適温度をキープし、お部屋のすみずみまでしっかり暖まります。天井と床の上下温度差も少なくなり、足元まで快適に。



今ある窓・壁・床の上から取り付けるだけ。だから、引越し不要で、スピーディーに工事完了  
『ココエコ』は外気に面している窓・壁・床をリフォームします。高性能の真空断熱材&床パネルと断熱内窓『インプラス』との相乗効果で、お部屋を内側から快適にします。

### 商品のお問合せは…

㈲高建ハウジング  
福島市成川字上谷地64-6  
024-572-7020  
<http://www.kouken-housing.jp>  
kenichi@kouken-housing.jp