



お店でのケア以上に日頃のホームケアがとても重要です!!



そこで!
皆さんからよく聞かれる事について
お答えします!!

寒くなってくると足先が
冷えて寝れない!!
靴下を履いていますという事を
伺います。

体温と睡眠の関係



- ① 皮膚体温が上がると、
体は眠りにつきやすい
状態になる



- ② 手足から熱が放散
内部温度が下がる
↓
眠りにつく

A 履かない方がよい

足からの放熱を妨げ、眠りづらくなってしまう。また、靴下で
しめつけられ、血流が悪くなることもある → さらなる冷えに

寝る時の冷え対策は布団に入る前に…

- 足湯や湯船につかる、湯冷めしないように靴下を履いて冷え防止
- 足のマッサージやストレッチをする
- 部屋や布団を温めておく（寝る時はスイッチを切る）



それでも足の冷えが気になる時は…
緩めのレッグウォーマー・無意識に脱げる靴下を履きましょう！

その不調「ゴースト血管」かも？！

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 髪の毛が抜けやすくなる 頭痛がよくある 耳鳴りすることがある だるさが抜けない 顔がくすんできた 目の下のクマが気になる ニキビができやすい | <ul style="list-style-type: none"> 胃痛や胃もたれなど、胃の調子が悪い 便秘である 月経痛がある むくみやすい アザができやすい 手足が冷える 爪がもろく割れやすい |
|--|--|

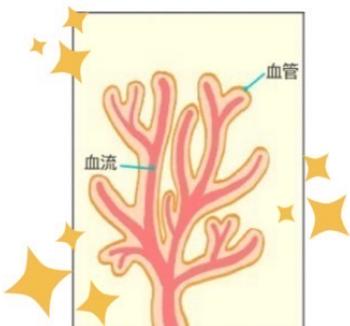
〇〇〇 など

ゴースト血管とは？

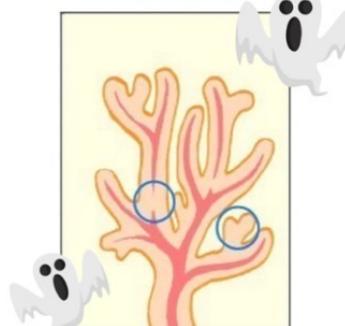
毛細血管が老化し、血流が減少、最終的には消えてなくなる
血管のことを **ゴースト血管** と呼びます。

血流が滞ってしまうためにカラダの隅々まで酸素や栄養素が
行き届かなくなり、また老廃物も溜まつたままになるため
カラダにも不調が起きてしまいます。

健康な毛細血管



ゴースト血管



冬に適した靴下の素材は？

素材の種類によって特徴があるので、それを知った上で活用しましょう！

素材	湿気をよく吸う	湿気を外に出す	しっとり感	温かさ	汗をかいた時蒸れにくい
絹	○	○	○	○	○
綿	○	×	△	○	△
毛(ウール)	○	△	△	○	○
カシミヤ	○	○	○	○	△
麻	○	×	△	△	○

冷え症の方には… 素肌に直接触れる面は絹や綿などの天然繊維の上にウール等を重ね履きするのがオススメです!!今は靴下の内部と外側が違う素材を使ったものも開発されています！

対策は? ①5本趾ソックスを履く
②足用のデオドラント剤を靴下を履く前に使用する

Q クリームを塗っても踵がガサガサしてしまう

A かかとラップケア法がおすすめです！



使用するもの



ラップを床に敷き
クリームをつけた
足をのせる



踵をラップで包む

10分くらいでOK!
長時間は痒みやかぶれの原因になるので注意!!

クリームを塗る前に化粧水をつけても保湿効果が高まります

年齢に関係なく 亂れた生活習慣が ゴースト血管を招く



運動不足



かたよった
食生活



睡眠不足

- 階段ではなく、エレベーター・エスカレーターを使うことが多い
- 夏は冷房、冬は暖房があるので体温調節の機能が弱くなっている
- お風呂につからず、シャワーで済ませることが多い
- 立ちっぱなし、座りっぱなしの時間が長い
- 細いパンツや下着など体を締め付ける服装を好んで着ている
- 素足やサンダルでいることが多い

対策

体を温め、冷やさない意識が大切です
すでに毛細血管が減ってしまっていても、血液を増やし
血流をよくすれば、健康な体へと変わっていくことができます

- ①食事…あたため食材として冬の色濃い旬のものを

野菜 しょうが ごぼう にんじん かぼちゃなど

果物 りんご ぶどう プルーン

その他 赤身の牛肉 マグロ 鮭 塩(天然塩) みそ
しょうゆ 黒砂糖 赤ワイン 紅茶 ココア

- ②運動(ストレッチ、マッサージなど)

- ちょっとした時の階段
- 通勤1駅分立ってみる
- すきま時間のストレッチ(踵の上げ下げ・アキレス腱伸ばし)
など