

theme :

WARM ITEM

イラスト○野村タケオ
文○北川紗織(編集部)カイロを貼る
場所は2か所が
オススメ!

プレー中の体温アップで快適ゴルフ♪

正しく、効率よくカイロで体を温める方法

あらゆるシーンで活躍するカイロですが、効率よく体を温める方法があるのをご存知ですか!?
今回はカイロプラクティック、鍼灸資格を持つ倉田先生に伝授してもらいます!

鍼灸師 倉田先生

鍼灸師という目線からスポーツなどに活かす健康法を伝授。自身のHP(ぶっちゃけ鍼灸師の人に教えたくない話 <http://k-kori.com>)を展開。これで冬でも体は
ポカポカです♪首と腰の2か所に
貼るのがベスト!!風が入る門といわれる
“風門(フウモン)”

第七頸椎が目印

POINT_01

第七頸椎の近くにある
ツボ“風門”に貼ろう!!

「首の後ろを下になぞると、大きく触れる骨(第七頸椎)を中心に、カイロを貼ってください。なぜなら、その骨の近くに、風門というツボがあるからです。ここを温めると体温維持の機能が上がるとされ、ソクゾクとする寒気を感じにくくなります。また、首の後ろには、椎骨動脈が脳に向かって走ります。なので、寒い野外で注意したい脳梗塞の予防にもつながるのです」

POINT_02

おへその裏側“腎俞”が冷え性
に効果があります

下半身に利く“腎俞(じんゆ)”

ウエストのラインが目印

「背骨とウエストラインが交わる中心に貼るのがベスト。この場所には“腎俞(じんゆ)”というツボがあり、冷え性に効果があります。奥にある腹大動脈という下に流れる大きな血管を温めることになるので、足先や下半身を効率よく温めることができます。また、近くに腰痛に良く利く特効穴(とっこうけつ)もあるので、ゴルフで腰

痛気味の人には、ピッタリの場所です!

この冬使ってみたいオモシロ
あったかグッズ!温感スプレー
「ぽっぽぽ」

シュッと衣類にひと吹きするだけでポカポカ感じる衣類用温感スプレー。温感成分バニリルブチル×カプサイシンで保温効果も抜群。寒い日はもちろん、ゴルフでは手放せなくなるアイテム。¥779+税(ビッグバイオ ☎0964-47-5820)