

寒くなってきましたね、冷えてはいませんか？



日取近、寒い日が多く
 ぽかぽかした日もあれば、
 雨が降ったり雪が降ったりと、
 気温の急激な変化に体が
 追いついていない状態が
 多いかもしれません。
 今回のような日も、
 体の冷えは関係ないかと
 思われる方も、
 冷えは体の健康にも
 悪影響を及ぼすので、
 冷えを予防することは
 大切です。

LINE通信

2020年11月号

あなたの体の冷えはどのタイプ？

- ① 冷えは主に下半身に感じられる。
- ② 手足が冷たい。
- ③ 肩や背中が冷たい。
- ④ 顔が冷たい。
- ⑤ 全身が冷たい。
- ⑥ 冷えは主に上半身に感じられる。
- ⑦ 手足が冷たい。
- ⑧ 肩や背中が冷たい。
- ⑨ 顔が冷たい。
- ⑩ 全身が冷たい。

①「四肢末端型」タイプ

過剰なダイエットやストレスにより、
 運動不足により、
 冷えは主に手足の末端に
 感じられるタイプです。
 手足の末端は、
 体の末端に位置するため、
 血液の循環が悪くなり、
 冷えやすくなります。
 このタイプは、
 運動不足や、
 冷え症の傾向があります。

②「内臓型」タイプ

冷えは主に内臓に感じられるタイプです。
 ストレスや、
 冷えは主に内臓に
 感じられるタイプです。
 ストレスや、
 冷えは主に内臓に
 感じられるタイプです。
 ストレスや、
 冷えは主に内臓に
 感じられるタイプです。

③「下半身型」タイプ

冷えは主に下半身に感じられるタイプです。
 下半身の冷えは、
 冷えは主に下半身に
 感じられるタイプです。
 下半身の冷えは、
 冷えは主に下半身に
 感じられるタイプです。

④「全身型」タイプ

冷えは全身に感じられるタイプです。
 全身の冷えは、
 冷えは全身に
 感じられるタイプです。
 全身の冷えは、
 冷えは全身に
 感じられるタイプです。

冷えは主に上半身に感じられるタイプです。
 冷えは主に上半身に
 感じられるタイプです。
 冷えは主に上半身に
 感じられるタイプです。