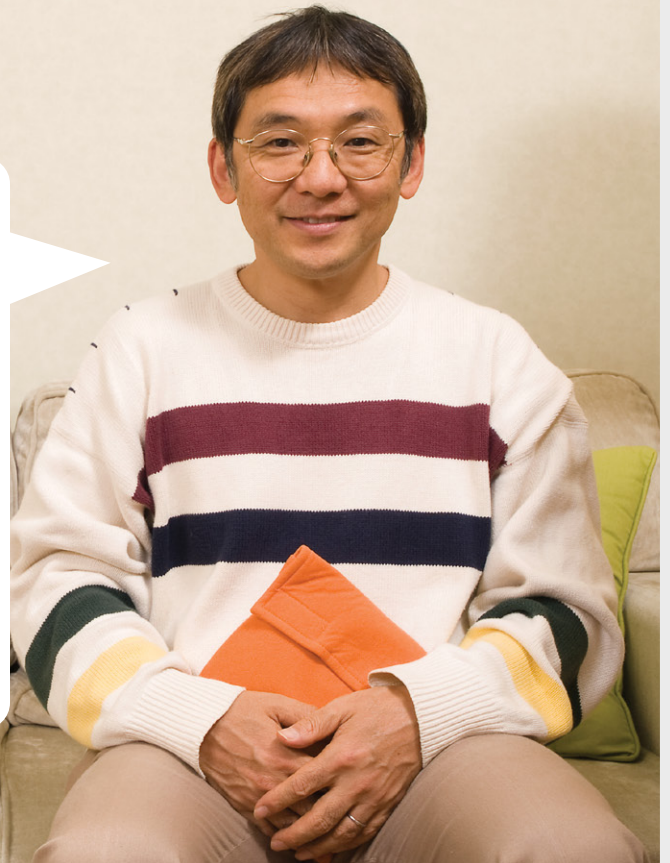


「病気は自分で作るもの
良くするも悪くするも
自分次第」

『冷え取り★美人』が話題の川嶋朗先生が伝授する、
だれもが手軽に実践できる“冷え”取り法とは？



自分でできて、安くて
カンタンなものでなければ
続かない。

●かわしま・あきら 医学博士。東京女子医科大学
附属青山女子・自然医療研究所・自然医療部門
准教授(附属青山自然医療研究所クリニック所
長)。西洋医学に東洋医学、代替医療などを取り入
れた統合医療を行う。著書に『冷え取り★美人』等
<http://www.twmu.ac.jp/AWNML/N/top/>

「厳しい寒さでも、体の冷えを取
ってしっかりと温めていけば、体の
力は上がり、過度な暖房に頼らなく
ても快適に過ごせます」と川嶋先生
はさっそく「冷え」を取る手軽な方
法を教えてくださいました。何と昔懐か
しい湯たんぽ。これが、かなりの優
れものらしい。

「体を温める効果が高く、熱すぎ
ず、じんわりと体を温めてくれるの
がいい！ カンタンでお金もほとん
どかからないから言うことなし！」

そう笑いながら、愛おしそうに愛
用の湯たんぽを取り出して、膝の上
にちょこんと乗せた。

「体を温めるのは本当に気持ち

よくて、もう、手放せません(笑)」

おすすめは小ぶりなもの。使い方は
実に簡単だ。70度ほどのお湯を注
ぎ入れ、熱くないようにタオルなど
でくるみ、それを太ももの上に置く。
ときどき、必要に応じて腰やお腹な
どへ回しながら温めていくというも
の。寝るときはもちろん、自宅でき
つろいでいるとき、デスクワークの
ときなどに習慣づけると、それだけ
でかなり血行がよくなるという。

**お腹、腰、お尻、太もも、
二の腕を集中的に温める**

そして、さらに効果的に温めるポイン
トがある。

「温め効果の高い箇所をねらいうちす

ることです。温めるべきところをしっ
かり温めたら、全身に血液が回り、「冷え」
も解消します。」

では、その温めるべき箇所とは？

「血流の多いところですよ。血液がたく
さん集まるのは筋肉。お腹、腰、お尻、太
もも、二の腕です。ここをしっかりと温
めれば、効率よく全身を温めることがで
きます」

立ち仕事の人なら携帯用のカイロが
おすすめ。お尻の尾骨のあたりを温めた
り、ポケットにしよばせておくのも効果
的だ。こうした身近にある温めグッズを
使えば、すぐに“冷え取り”が始められ
る。「自分でできて、安くて、カンタンな
ものでなければ続かない」というのが、

