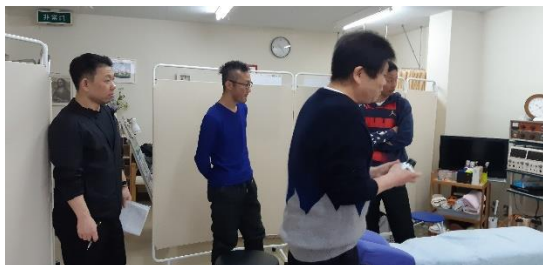


今回の姿勢矯正研究会は冷え性について検証した！



京都にしもと整体院院長・姿勢矯正士の西本です。

今回の姿勢矯正研究会は冷え性について検証した！

冷え性である会員の先生の脚を借りて、赤外線放射温度計で色んな部位を計ってみた。

そこである発見をした。

足首から足の指先に行くまでに何と約3℃も体温が下がっていたのであった。

3℃は大きい。



ここに冷え性の原因があるのかもしれない。

冷え性のスペシャリストを目指す私にとって、この発見は大きい。

冷え性のある人とない人の足首の構造上の違いをもう少し勉強してみたい。

昨日、あさ7:00放送の「健康カプセル！ゲンキの時間」、今回のテーマは「～厚着&半身浴も要注意!?!～間違いだらけの冷え症対策」を見てみた。

しかしこれすら間違いだらけの冷え症対策である様に思える。

冷え性のない体に改造するのが私の使命であるように思えてきた。

さあ、もうひと頑張りしよう！