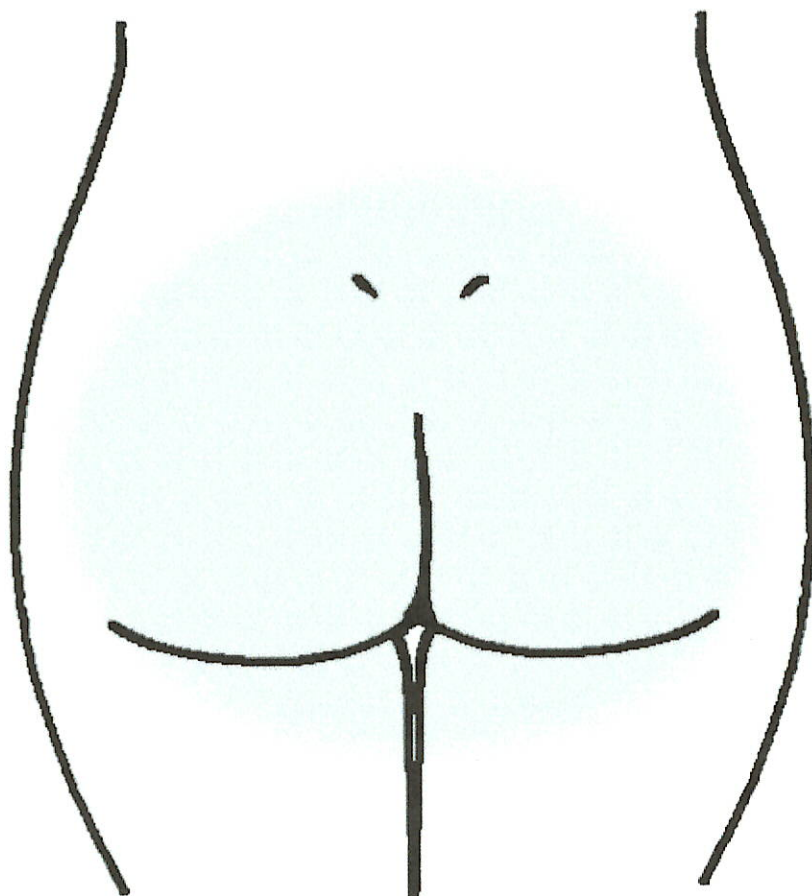


【2】冷え尻

無自覚の人が多く、触るとひんやり

手足の冷えのように意識されることが少ないが、大半の女性は“冷え尻”の傾向にある。長時間の座り姿勢や運動不足が主な原因で、猫背や睡眠不足、冷たいものを好んで食べる人にも多い。婦人科系の不調を招きやすいので注意。

② 冷え尻



無自覚の人が多く、
触るとひんやり

手足の冷えのように意識されることが少ないが、大半の女性は“冷え尻”の傾向にある。長時間の座り姿勢や運動不足が主な原因で、猫背や睡眠不足、冷たいものを好んで食べる人にも多い。婦人科系の不調を招きやすいので注意。