



貼る カイロ ここに貼ると効果絶大!?

脂肪を燃焼させる

カイロで体温が1度上がるだけでも基礎代謝は12%も向上します。基礎代謝は体温維持の他、心臓や呼吸など人が生きるために最低限必要なエネルギーのことです。脂肪を減らすにはエネルギー消費量が大事なため、その基礎代謝がカイロを貼て温めることで12%も上がるため、カイロを正しく貼ることでダイエット効果も期待できます。カイロを貼るのはおへその下です。おへそから指3本分下の部分(大臣(だいこ))にカイロを貼ることで、より効果的に便秘を解消してくれたり、体の痛みを軽減してくれます。おへその下には腸が集まっていて、腸内環境が整っていればセトニンというホルモンが分泌され、このセトニンは精神を安定させる効果があり、また食べすぎの抑制効果も期待できます。

セトニンは、痛みも止めてくれる物質で腸が温かくなることで腸内環境が改善され、腰痛や膝痛などの痛みを感じにくくする作用もあります。さらにおへその下の部分は、心臓から出ている大きな血管が足の血管へと変わった大きなバイパスのような部分でもあるため、これを温めることで老廃物がしっかり流れてくれ、血流を足の先までしっかり送ってくれます。このように毎日温めると全身のコンディションが安定するといわれているのが、おへその下です。

特に現代人は、座っている時間が長いため、お尻回りが常に圧迫されて基礎代謝や副交感神経の作用が悪くなっています。

仙骨がある部分は、特に皮膚が薄くて脂肪が少ない場所のため、血管までの距離も短く、仙骨を温めることはすなわち素早く血流を温められます。実際、骨を温めることで人によっては2.5度も体温が上がった実験もあります。

とにかく全身を温める

首にある**大椎(だいつい)**は、首を軽く前屈して首の後ろで背中との境目にボコと骨が出てくる、その骨のすぐ下の小さな隙間にあります。ここには太い血管があり、首を温めることで全身が効率よく温めることができます。(※首の上方に貼ると頭痛など起きる場合があるので貼る場所注意!)

肩甲骨と肩甲骨の間にカイロを貼って温めるのも効果的です。ここも太い血管が通っており、全身の血行がよくなり冷え症改善が期待できます。

体のコンディションを整えるツボとして、おへそから指2本分下にある**気海(きかい)**というツボにカイロを貼ると、お腹だけではなく首から背中にかけて温かくなることを感じられます。そして足が冷えて困る人には**太渢(たいけい)**がおすすめです。うちくるぶしの後ろでアキレス腱との間のくぼみにあるツボです。冷えによいとされているツボで、アキレス腱を中心に足首の後ろを包むような感じで貼るといいでしょう。また足首周りには重要なツボがいくつかあるため、頭痛や腰痛、冷えから来る頻尿などに効果的です。

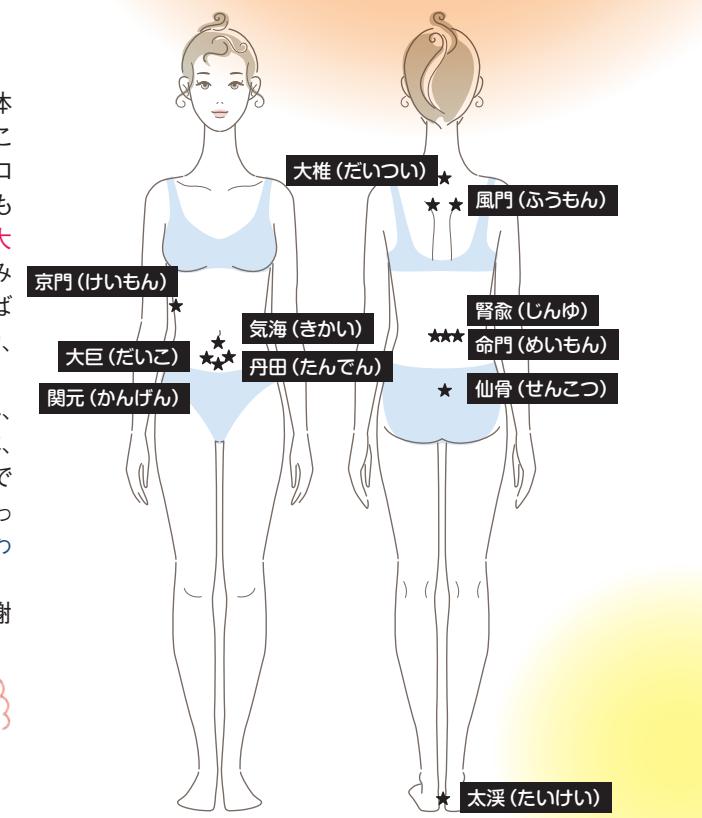
風邪の対策

風邪の対策のツボが**風門(ふうもん)**です。この門を熱で塞ぐことで風という寒い敵の侵入を防いで風邪を予防できます。風門は、下に向いた時に首の裏に大きく出っ張る骨があり、背骨に向かって数えて下2つ目の突起で、ちょうど指で3本分くらい下のあたり、そして左右外側の指2本分ほど離れた位置にあります。

肩や肩甲骨の血流もよくなって体のこりも和らぎます。また予防だけではなく、風邪を引いた後にも効果的で、風門のツボに回路を貼って温めると早く治ります。

カイロを貼るNGポイント

心臓付近や男性の生殖器の付近は、カイロを貼るNGポイントです。心臓の近くにカイロを貼ると倦怠感や疲労感の原因になります。心臓はパソコンのバッテリーのような部分であり、心臓は人々の中で体温が高く、この部分をカイロなどで余計に温めると血流がよくなり過ぎたり、心臓がより熱くなってしまってパソコンのバッテリーのように処理速度が落ちたり、大きな負担がかかって眩暈や倦怠感の原因になります。また頭や脇の下も温めはNGです。頭や脇の下は熱を逃がして体温を調節する役割があります。カイロを当てることで熱がこもり、酷い時は発熱することもあります。同じように首は脳に近い場所であり、脳は体の中で最も代謝が大きい場所です。その脳に血液を送る首を温めると脳が熱を帯びすぎてしまい、嘔吐や頭痛など体調が悪くなる場合があります。一般的な注意点としては、寝る時に貼らない、肌に直接貼らない、マフラーなどできつく圧迫しないことです。



腹痛、下痢、お腹の冷え対策

お腹を温めることができる**関元(かんげん)**というツボがあります。下腹部でおへそから指幅4本分ほど下にあるツボです。腹痛や下痢などの冷えによる胃腸のトラブルは、関元のツボを温めると早い回復が期待できます。

美白成分をプラスし、バージョンアップした
コンヴィクション オイル(美容オイル) 35ml

◆ 深海ザメ由来のスクワラン
◆ オリーブ果実油
◆ ブドウ種子油
◆ カニナバラ果実油(ローズヒップ)
◆ 月見草油
◆ 希少なプリンセピアウチリス種子油
◆ 油溶性ビタミンC誘導体(テトラヘキシルデカン酸アスコルビル)
◆ ビタミンE
◆ 甘草由来のグリチルレチノン酸ステアリル
◆ 北海道産有機カミツレ花エキス

加齢による皮脂量の変化

皮脂量は年齢とともに減っていきます。それに伴ってスクワランの量も減少していきます。特に女性の場合は、25歳頃を境に急激に減っていくといわれています。スクワランの減少は乾燥を招くだけでなく、皮脂膜のバランスが崩れ、紫外線やほこりなどの刺激に負けやすいお肌になってしまいます。お肌の保湿力も低下するため、肌トラブルが起きやすくなり、シワやシミなどができるやすくなります。毎日のスキンケアでお肌にスクワランを補ってあげることが大切です。

オイルなのにサラッとしてのびもよく、ベタベタしない使用感!



角質まで素早くぬじみ、濃密なのに軽やかなオイル
乾燥・ハリ不足にアプローチ
明るくツヤのある印象のお肌へ
敏感に傾きがちなお肌にもやさしく
天然精油の心地よい香り

スクワランオイルは哺乳類や植物から抽出される「スクワレン」の純度を高めたオイルです。無色透明で肌なじみがよく、赤ちゃんからお年寄りまで安心して使えるアイテム。スクワランオイルの美容効果は、保湿と高い浸透作用です。また、十分に保湿されることでお肌のバリア機能もサポートします。

*スクワレンとスクワランは、どちらも深海魚の肝油などに含まれる成分ですが、スクワレンに水素を添加して酸化しにくく安定させたものがスクワランです。スクワレンは主にサプリメント、スクワランは化粧品に利用されます。

スクワランオイルの効果

高い保湿力

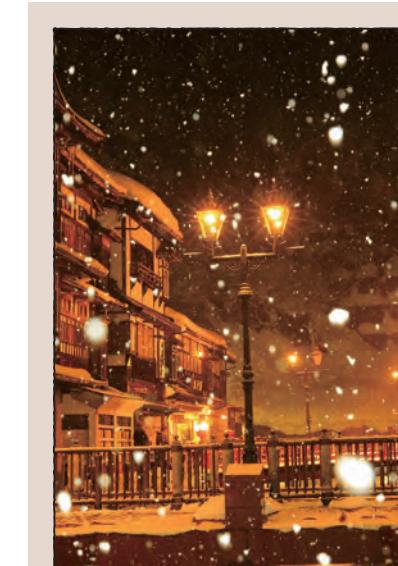
スクワランのもとなるスクワレンは人の皮脂の中に含まれている保湿成分で、お肌の水分蒸発を防いでくれる皮脂膜を補ってくれます。スクワランもお肌に膜を張ってお肌のバリア機能が低下するため、お肌が敏感になったりシミやくすみが目立つたりして、肌トラブルが起こる可能性も考えられます。

そのため、スクワランをスキンケアに取り入れれば、健やかなお肌づくりのサポートをしてくれるでしょう。また、スクワランには殺菌作用があり、ニキビの原因となるアカネ菌などを殺菌してくれます。ニキビの予防効果も期待できるでしょう。

お肌のターンオーバーを整える

スクワランはお肌のターンオーバーを改善し、健康なお肌に整える効果があるといわれています。ターンオーバーとは、一定周期でお肌の細胞が生まれ変わる仕組みです。ターンオーバーが乱れるとお肌のバリア機能が低下するため、お肌が敏感になったりシミやくすみが目立つたりして、肌トラブルが起こる可能性も考えられます。

スクワランはエモリエント効果が高いといわれており、スクワランで理想的な皮脂膜の状態を作ることで、水分の蒸発を抑え、しっとりとした質感を保つことができます。



今月の表紙
冬の銀山温泉。静かに降り積もる雪と、揺れる灯り。体を冷やさず、心も温めで、自分をいたわりながら、厳しい冬と共に越えていきましょう。



下記のアンケートにお答えください。切手をお願いいたします。

① ポンジュール2月号の感想をお聞いいたします。

2026年2月号アンケート

② カイロを日常的に貼っていますか?それはどこに貼っていますか?

③ 最近の気になること、お肌の悩みなど、その他どんなことがありますか?回答いただいた内容が企画の参考として活用させていただきます。

今月の素敵なポイント交換商品はこちら!

P 5,000ポイント

トートバッグ



2~3ヶ月ごとにアイテムの変更を予定しております。お楽しみに!

★当月40,000円(税別)以上購入の場合、ポイントを使用しご自分の購入%でビザビ商品が交換ができるサービスもあります!

P 4,000ポイント

化粧ポーチ 収納ポーチ



機能ポーチ
ポイントと交換を希望の場合は本社までお電話ください!