

冷えは大敵！体も心もホットにしよう

からだが冷えることで血管が収縮し、血のめぐりが悪くなります。血のめぐりが悪くなると、経血がうっ滞し、生理痛を強く感じる原因になることがあります。体を温め、血流を改善し生理痛緩和を期待しましょう。

おすすめ温活

レッグウォーマー・腹巻・カイロ・湯たんぽ・
入浴・足湯・白湯・生姜ドリンク

お腹と腰のダブルで
温めるのがコツ

