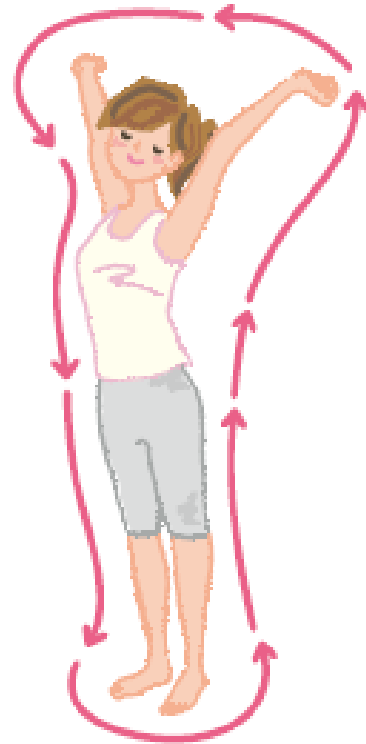


# NEWS LETTER

2014.8  
マイコール株式会社

脚・足のツボをあたためて  
血流を改善！  
使い捨てカイロの  
賢く正しい利用法！



マイコール株式会社（本社：栃木県栃木市）は、1904年（明治37年）創業し今年で110年を迎えます。一貫して温熱用品の製造を行い、1988年に業界初の衣類に貼るタイプの使い捨てカイロ「はるオンパックス」を発売し、今年で26周年を迎えています。

今回のレポートは、女性の代謝に注目した調査データ、全身の血流を高める脚や足元のツボなどに関する女性の鍼灸・マッサージ師の方からのアドバイス、使い捨てカイロの賢い利用法などについて紹介しています。

## ■女性の「代謝」に関する調査(抜粋)

**【調査結果】 2014年7月調査。20代から60代以上の女性1,000名が回答。マイコール調べ。**

- ◇自分の体質で気になっていることのベスト5は、頭痛・肩こり・腰痛（53.8%）、手足が冷える・冷え性（48.7%）、疲れやすい（43.3%）、太りやすい（32.6%）、むくみやすい（28.6%）
- ◇このような自分の体質は、代謝が影響していると思っている方が、79.1%
- ◇自分の代謝のレベルは、かなり低い（14.7%）、低い（40.8%）。合算すると55.5%が低いと認識
- ◇自分の代謝を高めたいと思う方が82.1%。既に高める努力をしている方が10.4%
- ◇代謝を高めることで期待することは、免疫力を高めて病気をしない55.4%、健康でいつまでも若々しく55.0%
- ◇代謝を高めるためにやっている事・やってみたい事
  - 既に努力している方：定期的な運動49.0%、なるべく歩く48.1%、部屋の温度を下げすぎない48.1%
  - 今後取り組みたい方：朝食を食べる49.3%、なるべく歩く44.5%、部屋の温度を下げすぎない40.7%
- ◇年齢とともに代謝が下がっていくと実感がある方が71.2%。40代が最も高く83.0%に達する



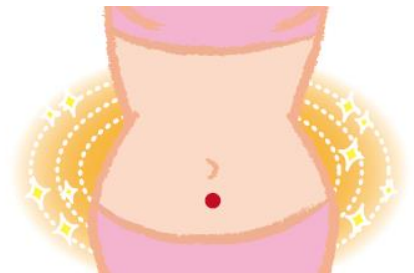
- (株)グローバルスポーツ医学研究所
- 山賀 奈津子 (やまが なつこ) / 28歳 院長代理
- 勤務：グローバル治療院赤坂 (港区赤坂 3-12-22 竹下ビル 1F)  
電話：03-5575-3939
- 資格：はり師・きゆう師・あん摩マッサージ指圧師(国家資格取得)  
全国約 250ヶ所に店舗展開し、企業・スポーツ団体の大会などへスタッフを派遣している(株)グローバルスポーツ医学研究所 (本社：東京都中央区、社長：富山正一) の『グローバル治療院赤坂』に勤務し、国家資格の免許を持つ「山賀奈津子さん」に、代謝と運動、体調の回復などの関係やあたためると効果が期待されるツボなどについて、女性の視点からアドバイスをいただきました。  
なお、山賀さんは、スピードスケートの選手と世界各地に同行し、スポーツマッサージを行っており、O Lからスポーツ選手まで幅広い層の方々の強い身方となっています。

◇代謝を高めるためには運動は必須。しかし、その前にしっかり体調を回復し整えること！

今回の調査結果でも、ご自身の体質で気になっていることとして、頭痛・肩こり・腰痛、手足が冷える・冷え性、疲れやすい、太りやすい、むくみやすいなどが上位になっています。これらは代謝が衰えていることが原因とも言えます。体の代謝を高めるためには、運動が必須です。しかし、日常運動不足の方や疲れやすい方などは、急な運動は厳禁！ 負荷の強い運動は、逆に疲れを増大させ、身体に悪影響を与えかねません。ポイントは、運動する前に、まず心と身体の疲れを癒し、しっかり体調を回復し整えることが重要です。当院では、マッサージや鍼灸、ツボを刺激したりあたためたりする身体のケアをしっかり行ってから、徐々に軽い運動からスタートすることをお勧めしています。さらに心のケアには、音楽などを聴きリラックスすることも効果があります。

◇全身の血流を改善するためには、ツボをあたためることも効果的！

マッサージを行ったり、ツボを刺激し、全身の血流を改善することは、体調を整えることに結びつきます。元気の源ともいえるツボ「気海（きかい）」をあたためることで、全身の血流が良くなる効果が期待されます。それも、寒い時、冷えるを感じる時だけでなく、365日あたためることがポイントです。

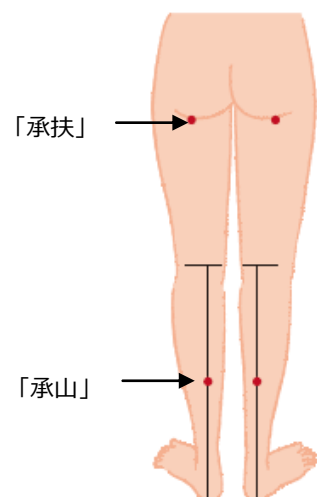


元気の源「気海」をあたためよう！

◇脚の大きな筋肉や足元にあるツボをあたため、血流を良くしよう！

下半身の筋ポンプ（筋肉の収縮と弛緩により、脚からの血液を心臓に戻す働き）機能を高めることも、血流の改善に結びつきます。マッサージなどで機能回復を促すこともできますが、脚や足のツボをあたためることも同様の効果が期待できます。

脚の大きな筋肉にあるツボ「承山（しょうざん）」や「承扶（しょうふ）」をあたためることは、ツボを刺激するとともに、筋肉自体にも刺激を与えるため、より効果が期待できます。さらに、足の甲にある「大衝（たいしょう）」や足裏にある「湧泉（ゆうせん）」なども血流の改善に結びつきます。



## ■ 体調を回復し整えるには、血流改善に効くツボをあたためる！

代謝を高めるために様々な方法が紹介されていますが、運動で筋肉を強化することが最も近道です。その前段階として、**使い捨てカイロなどを用いてツボや筋肉などを「あたためて」**血流を改善し、体調を回復しましょう！

### 【血流を良くするツボ】

#### 1) 元気の源「気海（きかい）」をあたためる

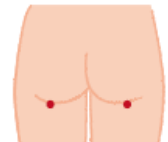
おへそより指2本分下にある「気海」というツボを毎日あたためることで、女性も男性も、常にコンディションが安定して、毎日元気に過ごせます。季節の変わり目など体調が今一つの時にも、是非あたためてみてください。



【気海】おへそより指2本分下

#### 2) おしりの「承扶（しょうふ）」をあたためる

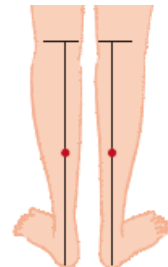
「承扶」はお尻と太ももの付け根の真ん中で脚の内側に位置するツボです。お尻と太ももの間に横に伸びた溝のほぼ中央にあります。お尻や太ももの大きな筋肉にも刺激を与えることができ、より効果的です。



【承扶】おしりと太ももの真ん中

#### 3) ふくらはぎの「承山（しょうざん）」をあたためる

「承山」はふくらはぎの中央ライン上で、ひざ裏と踵との真ん中にあります。探すには、つま先立ちして、ふくらはぎから出っ張る部分となります。アキレス腱と大きな脚の筋肉が交わるため、両方に刺激を与えることができ、より効果的です。



【承山】つま先立ちして出っ張る部分

#### 4) 足の甲にある「大衝（たいしょう）」をあたためる

「大衝」は両方の足の甲にあるツボで、足の親指と人差し指の間の骨の部分にあり、骨が合流する付近で触ると一番へこんだ部分です。



【大衝】親指と人差し指の骨の交わり

#### 5) 足裏にある「湧泉（ゆうせん）」をあたためる

「湧泉」は足裏の土踏まずのやや上の中央で足の指を曲げたとき、へこんだ場所にあるツボです。足裏全体をあたためることで刺激を与えることができます。



【湧泉】足裏のへこんだ場所

### ■ 冬場のスポーツ（マラソンなど）の前に「気海」をあたためよう！

スポーツ前には欠かせぬウォーミングアップ。身体のコンディション作りは、怪我を防止するためにも、とても重要です。しかし、冬場のマラソンなどは、スタート時間まで、寒い中で待っている時間も長く、身体が冷えきってしまうことも！ そのような時は、貼るタイプの使い捨てカイロなどで「気海」をあたためて待機すれば効果的です。

全身の血流が良くなりベストコンディションでスタート！



以上、グローバル治療院赤坂の山賀奈津子さんからのコメントです。

## 【コラム】 by マイコール

### ◆ 持続時間の残っている「あたたかな使い捨てカイロ」を一時休止する裏技！

朝、通勤の時に使った「使い捨てカイロ」。あたたかいオフィスに入ったら必要無い場合もありますよね。しかし、まだ持続時間が残っていてもったいない！ 帰宅の時にもう一度使いたい！ と節約したい方に裏技！ その様なときには、

- 1) 使いかけのカイロを「ジッパー付きの密封ポリ袋」に入れる
- 2) ジッパーを閉める前に、空気をできるだけ抜く
- 3) 空気が少ないため、カイロが一時お休み
- 4) 袋から出せば、再びあたたかくなります

#### 【ポイント】

- ◆ 「ジッパー付きの密封ポリ袋」は空気の通りにくい冷凍・冷蔵用を使用！
- ◆ 貼るタイプの使い捨てカイロの場合は、貼りなおすと粘着力が低下します。
- ◆ 袋に入れる際、粘着面の保護シートを再び貼っておくと、粘着力の低下を防げます。



### ◆ 冬場、脚や足元に「冷え」を感じている方が7割以上

【調査結果】 2014年7月調査。20代から60代以上の女性1,000名が回答。マイコール調べ。

- ◇ 冬場、脚（ふともやふくらはぎ）や足元（足首から先）に冷えを感じている方が74.3%  
…感じる人が多い（38.5%）、たまに感じる（35.8%）
- ◇ 脚や足の冷えを改善するために実施しているケア：冷えを感じている方が回答
  - 1) 保温性の高いズボンやアンダーウェアを使用（31.0%）
  - 2) デスクワークをするときひざ掛けを使用（27.2%）
  - 3) 寝るときに湯たんぼや電気アンカなどの器具を使うようにしている（25.8%）
  - 4) 入浴時には脚や足のマッサージを行うようにしている（24.4%）
- ◇ くつ下に貼ったり、靴の中敷などをあたためる使い捨てカイロの使用状況  
既に使っている（19.7%）、使ったことはないが使用してみたい（34.9%）

## 使い捨てカイロは！！

### ■ 使い捨てカイロは、「こっそり」が女性心理

調査結果では、日常的に「使い捨てカイロ」を使用している方(よく使う・ときどき使うの合算)が 57.2%に達しています。しかしながら、「使い捨てカイロ」を使っていることを知られたくないのも女性の心理。

⇒ 調査結果：

「使い捨てカイロを貼っていることを見られるのが恥ずかしい」との回答が 30.2%

理由のトップは、「オバサンっぽいから」58.6%

### ■ あたためるツボによって、使い捨てカイロを使い分け

マイコールの使い捨てカイロ（オンボックス）には、「貼るタイプ」「貼らないタイプ」をはじめ、大きさ（レギュラーサイズ、ミニサイズ）があります。さらに、薄型で曲がってフィットするタイプやくつ下に貼るタイプ、靴のつま先や中敷タイプなど用途によって様々なタイプがそろっています。「貼る/貼らない」「サイズ」「タイプ」によって、最高温度・平均温度・持続時間が異なるのもポイント！ あたためるツボによって、使い分けましょう！

## 元気のツボをこっそり、ポカポカ

### ■ 「気海」をあたためるには、貼るタイプのミニサイズ（はるミニオンボックス）をこっそり

- ・薄くて、小さい（9.6cm×7cm）ため、おなかに貼ってもポツコリ目立ちにくく、女性に最適
- ・レギュラーサイズに比べ、平均温度が2℃低い（51℃）優しい温感で、年間通じて使いやすい

《薄着の季節は》

《厚着の季節は》

《ガードルの上に》

《腹巻の上に》



下着（キャミソール）の上に！



長袖下着の上に



※カイロが肌に直接触れないこと。薄い下着などで使用しないこと。寝る前にはがすこと。

## 脚や足のツボをこっそり、ポカポカ

### ■ お尻の「承扶（しょうふ）」をあたためるには、貼るタイプをこっそり

- ・オフィスの椅子の座布団の上に「はるオンボックス(レギュラーサイズ)」を貼ると即席ホットシート。ホンワカ気持ちいい。
- ・熱すぎる場合はレギュラーサイズに比べ、平均温度が2℃低い（51℃）「はるミニオンボックス」をどうぞ。
- ・ひざ掛けを使用し、内側の太ももの位置に「はるオンボックス(レギュラーサイズ)」を2枚貼るとさらにあたたか

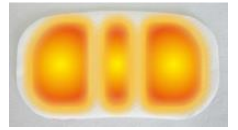


※熱いと感じたら使用を控えること。カイロが肌に直接触れないこと。

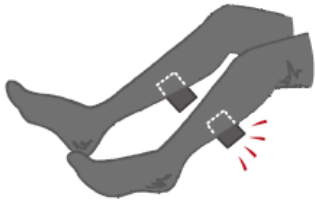
※使用状況により、温度を感じにくい場合や、持続時間が短くなる場合があります。

## ■「承山」をあたためるには、薄型で曲がってフィットするタイプ<sup>®</sup>(はるスマートオンパックス)

- ・ふくらはぎは、ふつうの四角いカイロではあたためるのが難しい場所です。
- ・ラウンドしている足首には、「曲がってフィットする貼るタイプ/はるスマートオンパックス」が最適
- ・マイコール独自の「はるスマートオンパックス」は、平均温度は 50℃と優しい温感
- ・「タイツ&レッグウォーマー」or「タイツ&ブーツ」で、ツボを中心に足首全体をあたためる
- ・色は白と黒の 2 色。黒の貼るスマートオンパックスを使うとさらに「こっそり」目立ちにくくなります。

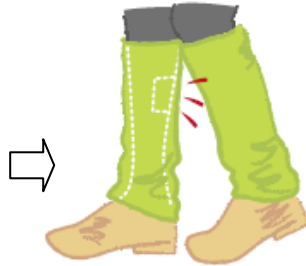


「タイツの上に貼る」



ツボを中心にふくらはぎにそって貼りつけ

「レッグウォーマーで隠す」



「ロングブーツで隠す」



さらにあたためたい

## ■「大衝」をあたためるには、薄型で曲がってフィットするタイプ<sup>®</sup>(はるスマートオンパックス)

- ・足の甲も、ふつうの四角いカイロではあたためるのが難しい場所です。
- ・ラウンドしている足の甲にも「曲がってフィットする貼るタイプ/はるスマートオンパックス」が最適
- ・薄型のため、くつ下の上につけてもかさばりにくく、さらに平均温度は 50℃と優しい温感
- ・室内でタイツやくつ下などに貼り、上からもう一枚くつ下をはいたり、ルームシューズをはいて保温してください。放熱が大きいことから、保温が大切です。
- ・色は白と黒の 2 色。黒の貼るスマートオンパックスを使うとさらに「こっそり」目立ちにくくなります。

※はるスマートオンパックスをくつ下に貼って靴をはく場合は、スニーカーなど靴紐で調整できるものを使用ください。

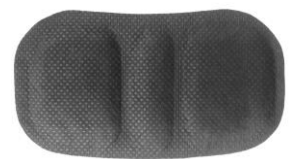
靴がキツク感じられる場合は使用しないでください。

※はるスマートオンパックスは靴の中専用カイロではないため、靴の中での使用は温度が低くなる場合があります。

「タイツの上に貼る」



「くつ下を 2 枚重ね」



黒の貼るスマートオンパックス

## 【コラム】 by マイコール

### ◆はるスマートオンパックスに黒色が新登場し、さらにこっそりあたためます！

マイコール独自の「はるスマートオンパックス」に、黒色が今シーズンから新登場します。はるスマートオンパックスは、曲がってフィットする貼るタイプのため、ラウンドしている肩や足首などに最適。平均温度は 50℃と優しい温感です。

従来のに加え黒色が新登場し、黒いタイツや黒い下着などに使用しても目立ちにくくなりました。使い捨てカイロを貼っていることを見られるのが恥ずかしいと感じる女性にも安心してご利用いただけます。



## 脚や足のツボをこっそり、ポカポカ

### ■「湧泉」をあたためるには、中敷きタイプ<sup>®</sup>（中敷きカイロ足ポカシート）で足裏全体を！

- ・薄くて軽く、違和感の無い本物の中敷のような使い心地で、冷えた足元をしっかりあたためます。
- ・足裏全体に熱が伝わるため、つま先用カイロ以上に温感が良く、芯から冷えるような場合に最適です。
- ・靴が窮屈にならない平らな薄型で、歩いても違和感がなく快適です。
- ・使い終わりまで型くずれせず、ヒールの高いパンプスのような靴でも中身がかたよりません。
- ・女性サイズ（22cm）、男性サイズ（25cm）を用意し、持続時間は5時間と8時間から選べます。
- ・「ぬるい」と感じたら少し足踏みすると空気が入り、あたたかくなります。

«パンプスに»



«中敷きカイロ足ポカシート»



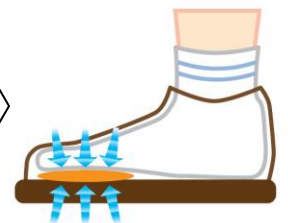
«足裏全体がポカポカ»



## つま先をポカポカする裏技

### ■「くつ下やタイツに貼るタイプ<sup>®</sup>」や「靴のつま先に置くタイプ<sup>®</sup>」でつま先をポカポカ

- ・業界唯一の両面（くつ下と接する面と靴と接する面）から空気を取り入れ、靴内の少ない空気でも素早くあたまります。くつ下用：最高温度 43℃/平均温度 36℃、靴用：最高温度 45℃/平均温度 38℃、ともに持続時間 5時間
- ・くつ下に貼るタイプは、靴を脱いだときに目立たないように白と黒を用意
- ・超薄型で大きすぎないスリム形状のため、パンプスなどでもぴったりフィット



«くつ下用(黒)»



粘着剤付きでくつ下に貼る。目立たない白・黒を使い分け

«くつ下用(白)»



«靴用»



すべり止め付きで靴の中に置く

※カイロが肌に直接触れないこと。

※つま先以外に使用しないと。

安全に使い捨てカイロをご利用いただくために！

## ■ 低温やけどに注意（使用方法を守って）

- ・肌に直接貼らないでください。肌に直接ふれないようにご使用ください。
- ・熱いと感じたときは使用を中止してください。長時間同じ所へのご使用はさけてください。
- ・就寝時は、使用しないでください。ふとんの中や暖房器具の近くでは使用しないでください。カイロが急激に高温になり、ふくらんだり、破れることがあります。
- ・他の暖房器具との併用は、高温になりますのでさけてください。
- ・うすい下着などの上から、またはベルトなどで押さえられる状態でのご使用はさけてください。
- ・糖尿病など血行障害のある方は熱さを感じにくいことがあり、低温やけどの恐れがありますので、使用に際しては医師にご相談ください。体調のすぐれない方は、熱さを感じにくい場合があるので、低温やけどに十分ご注意ください。

※製品袋裏面の使用上の注意を読んでから正しくお使いください。

※ご紹介したカイロの使い方は、本来の使い方を発展させた内容も含まれます。使用状況や保温状態により温度を感じにくい場合や、持続時間が短くなる場合などがございますことをご了承ください。

## マイコール商品一覧

	タイプ	サイズ（1枚）	最高温度	平均温度	持続時間	梱包単位(袋)
はるオンボックス	貼るタイプ	13cm x 9.5cm	63℃	53℃	12 時間	10、30、60
はるミニオンボックス		9.6cm x 7cm	63℃	51℃	10 時間	10、30、60
オンボックス	貼らないタイプ	12.8cm x 9.5cm	66℃	53℃	20 時間	10、30
オンボックスミニ		9cm x 5.5cm	67℃	53℃	10 時間	10
はるスマートオンボックス/黒・白	貼るタイプ	13cm x 7cm	62℃	50℃	10 時間	6
くつ下用オンボックス/黒・白	貼るタイプ	9.6cm x 7cm	43℃	36℃	5 時間	5、15
靴用オンボックス	靴中に置くタイプ	9.6cm x 7cm	45℃	38℃	5 時間	5、15
足ほかシート 5 時間 22 c m	中敷きタイプ	22cm x 7.1cm	39℃	35℃	5 時間	3
足ほかシート 8 時間 22 c m	中敷きタイプ	22cm x 7.1cm	39℃	35℃	8 時間	3
足ほかシート 5 時間 25 c m	中敷きタイプ	25cm x 8.4cm	39℃	35℃	5 時間	3
足ほかシート 8 時間 25 c m	中敷きタイプ	25cm x 8.4cm	39℃	35℃	8 時間	3

※この他、医療用の温熱シート「メディカルジーン肩用、腰用」を販売しています。

※価格は、全てオープン価格です。



## ■マイコール株式会社

創業：1904年（明治37年）9月

資本金：9千万円

代表取締役：白井 均（うすい ひとし）

事業内容 カイロ・温熱製品の製造、開発、販売

本社・工場 〒328-0067 栃木県栃木市皆川城内町388番地

TEL 0282-31-1131(代表)

HP <http://www.mycoal.co.jp>

### 【本件に関するお問合せ先】

・報道関係者 マイコール株式会社 マーケティングG

担当：高山、石川

TEL：0282-31-1131 FAX：0282-31-1049

メール：[i-takayama@mycoal.co.jp](mailto:i-takayama@mycoal.co.jp)

・消費者 マイコール株式会社 お客様係

TEL：0282-31-3000(9:00～17:00 土日祝を除く)