冷やすべき人、こっち！

温めるべき人、こっち！

グッズを使って、私を冷やす？温める？

冷やすときは三つ首（＝首、手首、足首）を意識して、かわいいグッズで。温めるなら、やっぱり足からおなかまでの下半身。食事やツボ押しと一緒に使えば効果的。

※価格はすべて税込みです。

かわいい～♡

ベルト付き保冷剤なら手首を冷やすのにぴったり！

早く体温を下げたいときは、お弁当用保冷剤を活用。手首や足首に固定して、太い血管を冷やしましょう。●ひえラピ透明×ブルー、ひえクマ白×ブルー各¥648／クロスハーツ☎0422-29-8533

寝苦しい夜を快適に過ごせて、さらに美脚にもなれる！

生地に天然ヒスイを織り込んでいて、はいた瞬間ひんやり。まさに一石二鳥の便利グッズ。●夢みるここちのスリムウォーク キュッとひきしめ涼感設計 ¥1,625／ピップ☎06-6945-4427

足裏ツボ押し＆アロマもできる多機能冷却ジェルシート

ラベンダーやセージなど5種類のハーブの香りで癒されながら体を冷やすことができます。●休息時間ツボ刺激ジェルシート（12枚入り）¥820／ライオン☎0120-813-752

ワインボトル用保冷剤で足首をおしゃれにクールダウン

ベルト状で、ワンタッチで着脱できるタイプの保冷剤です。暑い日の外出につければ、熱中症予防にも。●ワイン用保冷剤750ml用 ¥918／クロスハーツ☎0422-29-8533

外出先で体のほてりを急いで冷ましたいときに！

超大判だから顔～首、腕までしっかり拭ける。メントールの爽快感が駆け抜け、一気にクールダウン。●エリエール for MEN スーパークールタイプ（300×300mm、10枚）¥300／エリエール☎0120-205-205

6時間も連続冷却可能！全身の動脈に対応できます

脇の下や足の付け根など冷やしにくい場所にある血管も、これを貼るだけで簡単に冷やせます。●冷えピタボディ用（12枚入り）¥980／ライオン☎0120-813-752

デリケートゾーンを温める韓国のよもぎ蒸しを手軽に！

下着の内側にパットを装着して、〝ダイレクトに、下半身をポカポカと温めるカイロ。●よもぎ温座パット 6個入り ¥1,018／グラフィコカスタマーセンター☎0120-498-177

あったかいよ

フローラル系の香りが漂うソフトな温度のおきゅう

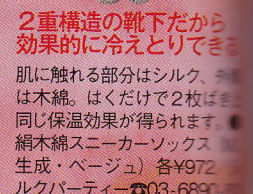
もぐさの匂いがしないので、初心者にも使いやすい。熱とよもぎ成分が体を芯から温めます。●せんねん灸 アロマきゅう 60点入り ¥1,296／せんねん灸☎0120-78-1009

下腹部や腰に貼って、じんわり深く温めて！

アウターに響かない薄型だから、オフィスや外出先でも使えます。●めぐりズム 蒸気の温熱シート 下着の内側面に貼るタイプ（5枚入り）¥5[illegible]（編集部調べ）／花王☎0120-165-69[illegible]

レッグウオーマーで足ツボ・三陰交を温めて

温かい空気をたっぷり含んだ、シルク100%の生地だから、軽くて肌ざわり抜群。足回りのツボを温め、冷えを防ぎます。●シルク100%レッグウオーマー（オフホワイト、ネイビー）各¥1,944／シルクパーティー☎03-6890-8378



2重構造の靴下だから効果的に冷えとりできる

肌に触れる部分はシルク、外[illegible]は木綿。はくだけで2枚ばき[illegible]同じ保温効果が得られます。●絹木綿スニーカーソックス（[illegible]生成・ベージュ）各¥972／シルクパーティー☎03-6890-[illegible]78

シルク生地が足の指を包み込み血流をアップ。カバーの上にストッキングをはけば、さらに体が温まります。●シルク5本指フットカバー（M、黒・ベージュ）各¥1,296●シルクサポートパンティストッキング（M、スモークベージュ）¥1,080／すべてシルクパーティー☎03-6890-8378

パンプスでもヒールでも夏の冷えには5本指カバー