

夏の冷え性対策

冷え性チェック

- 直接お腹を触ると、冷たく感じる
- よく顔がほてったり、のぼせたりする
- 胃腸が弱い
- 冷たい飲み物をよく飲む
- 平熱が35度台
- 風呂は湯船につからず、シャワーのみ
- 肩こりがある

ひとつでも思い当たるものがある人は隠れ冷え性の可能性があります。



夏の冷えの原因のひとつは冷房です。通勤中や勤務先の電車やオフィスなど、冷房が効いた場所に長時間いることで、体は芯から冷えます。

さらに、夏の食事にも冷える原因がたくさんあります。冷たい食事に飲み物など、一日を通して冷たい物をとる機会が増えます。

冷えとは、手足やお腹、腰など、体が「冷たい」「寒い」と感じることをいいます。冷房の効いた室内に長時間いると体温を維持しようとし、血管は収縮します。そのため、血液の巡りが悪くなり、体の末端である手足から冷えていきます。また、外の暑さと冷房の効いた室内との温度差が大きいと、体はうまく対応できず、自律神経が乱れ、同様に、血液の巡りが悪くなり、手足から冷えていきます。

氷入りのドリンクなど冷たい物をとった場合、約37度であるはずの内臓が一気に冷えてしまい、その冷えた内臓を温め直すには大変なエネルギーと時間が必要になります。

そして、内臓が冷えるとおなかを下しやすくなります。夏におなかの調子が悪くなる人が多いのはそのためです。その他、ストレス、運動不足など、現代生活には冷える原因がたくさんあります。血液の巡りが悪くなると、体はこわばり冷えていくのです。

冷え予防の5つのポイント

①夏でも湯船に。	②腰と足をしっかり保温。	③こまめに身体を動かす習慣を。	④洋服はしめつけの少ないものを選んで。	⑤冷たい食事や飲み物は冷えのもと。
指先を動かしながら入ると血行促進に効果的。 	ゆったり半身浴などもおすすめ。 	血行が良くなり、陽気も全身に届きます。 	外出時は羽織るものを忘れずに。 	摂り過ぎには十分注意を。 

『院長ブログ』や『Facebook』
随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

「手足が冷たくないから、私は冷え性ではない」と思っているとしたら、それは勘違いかもしれません。お腹に手を当ててみましょう。他の皮膚よりも冷たく感じたら、それは隠れ冷え性の証拠。お腹、つまり内臓が冷えているのです。

自覚がないと冷え対策がおろそかになり、内臓の機能低下、胃腸炎や膀胱炎などの婦人科系疾患の元になります。そのまま放置しておくのは危険です。お腹を温めたり、足浴やマッサージをしたりして、血行を改善することを心がけてください。

心当たりはありませんか？

- ☑ 猫背で背中が丸い！ ☑ 肩や首がこる！
- ☑ 首が曲がっている！ ☑ 背中が疲れる！
- ☑ 腰が反りすぎている！ ☑ 腰が丸い！
- ☑ 足の長さが違う。 ☑ 骨盤のゆがみが気になる！
- ☑ 膝の筋肉が弱いと感じる！
- ☑ 姿勢を改善したい！ ☑ 健康的に美しくなりたい！

高周波電流や**EMS**の力で、
姿勢維持や関節の正しい動きを導く！
筋肉と神経を再教育！（促通と抑制）
簡単な運動も指導します！



根本的に改善したい方におすすめです！

※ 10日に一回程度、合わせてアクティベーターによる、頸椎と骨盤の調整を行うとさらに改善しやすくなります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

今年の夏は異常な暑さでしたね。末っ子の娘をプールや川に連れて行きましたが、プールはぬるいくらいで、いつもは冷たい川の水もそれほどではありませんでした。長男と次男は、もう一緒に遊んでくれなくなりましたが、娘と夏を満喫しました。あと数年も経てば遊んでくれなくなりそうなので、今のうちに、いろんなところへ一緒に行きたいです。（院長）



うちの子供たちの恒例行事。毎年ギリギリまで夏休みの宿題をやりません。いくら言ってもダメで焦っている様子もありません。我が子ながら、どういう心境なのか？ 痛い目を見ないと分からないのでしょうか？ 皆さんのお子さんはどうでしたか？ 何か良い策はないのでしょうか？ （鈴木真由美）



先月のお盆休みには家族みんなで実家に集まりました。お墓参りに行ったのですが、暑さが想像以上に厳しく、帰り道は汗だくになってみんなバテ気味でした。その後はアイスクリームを食べまくって高校野球を応援！！ 休みの間に体重が増えました・・・。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

