

冷えは万病のもと

冷えの自覚症状や生活環境は人によって違うので、自分の毎日の生活(衣食住)のなかから自分に合った対処法を見つけることが大事です。

簡単に長く続けやすいおすすめの方法は、起床後に1杯の白湯を飲むこと。体の芯から温まります。冷たい飲み物は一気に体を冷やして、なかなか体が温まりません。腸が冷えると全身の活動が低下し、体調はマイナスに傾きます。こうならないように飲み物や食べ物は胃腸を冷やさないものを選び、温かくして過ごしましょう。

毎朝の体温測定も体の状態をわかりやすくしてくれるパロメーターです。日頃から体温計を身近に置いて活用すると自分の普段の体温(平熱)がわかり、体調管理に役立ちます。



冬を健康に乗り切るポイントとは？

冬は、インフルエンザや風邪などさまざまな病気にかかりやすい季節です。低温、乾燥でウイルス性の疾患により体調を崩しやすくなります。

寒くなると、普段より動くことが億劫になり、運動不足や、免疫力の低下、身体の冷えなど気になる事が増えてきます。健康に過ごすためには、何に気を付けたら良いでしょうか？

①感染症の予防

マスクを着用する。こまめな手洗いをする。

②環境の調整

部屋の中の気温は20度前後、湿度は50〜60%を目安に保つ。加湿をする。

③食事と運動

食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、身体を動かすようにする。



冬の体調を整える食べ物は？

体を温める食べ物

チーズ・漬物・ごぼう・かぶ・りんご・さくらんぼ・ぶどう・黒砂糖・黒豆・ひじき・醤油・紅茶・海老・赤見の肉・紅鮭・卵・小豆 など

体を冷やす食べ物

きゅうり・スイカ・トマト・バナナ・牛乳・冷奴・パン・植物油・バター など

免疫力・抵抗力を高める食べ物

れんこん・じゃがいも・ブロッコリー・にんじん・春菊・ごぼう・かぼちゃ など

栄養豊富な果物

いちご・みかん・ゆず など



冷え改善には「しょうが」

効果：発汗、発熱作用、殺菌作用、抗酸化作用、コレステロール低下の働きなど。しょうがの持つ辛味成分が血流を促進し体を温め、新陳代謝を活発にしてくれる。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

「冷え」に効果のある

温めポイント

冷えを感じたらどこを温めるのが効果的か？冷えを感じた部位を部分的に温めます。膝なら膝、手なら手、足なら足、といった具合です。また、冷えると内蔵の働きも低下し免疫力が下がります。全身の活動に支障がでます。全身を温めましょう。全身に温かい血液を巡らせるには、へその下あたりを温めるのが効果的です。

孝 心 新 聞 2021 1月号

★★当院は感染予防に努めております★★

- ①常時換気：三つの吸気孔と二つの換気扇で一方向に換気
- ②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ
- ③消毒の徹底：ベッド、スリッパ、ボールペン、ドアノブなど
- ④混雑緩和：予約制につき混雑なし（月・火の午後が空いています）

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。休診日や時間外にも連絡が取れますので、友達登録にご協力ください。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

今年、早期回復と疼痛緩和のための効果的な治療法を、分かり易い説明をして、納得していただいた上で、皆様にご提案したいと思っています。どれも安価な設定となっていることを、ご理解いただけると嬉しいです。一方、個人的な目標はダイエットです。現在 90 キロですが、85 キロくらいまで落としたいです。皆さんの見本になれるように頑張ります。(院長)



何もしないまま終わってしまったような感覚の昨年でした。改めて考えてみると、普段から街中に行くこともなく、旅行もあまり行かないので、いつもと変わらない生活でした。そこに気付いたら、窮屈な感覚から解放されて身軽な気分になることができました。気の持ちようですね。(鈴井真由美)



昨年はあっという間の一年でした。自粛生活が続く中で、あまり外に出かけられないというのはストレスでした。私は、ネコの動画を見ている時が一番癒されるので 1 日に何本も見ってしまうのですが、最近は自分が飼う事を想定して気持ちを盛り上げています。楽しみはそれぐらいです。一日も早いコロナ収束を願って、新しい年が良い一年になりますように。。(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

