



ごとろ整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 12 11月号

冬到来！

突然夏から冬に季節が変わりましたがみなさん体調は崩されていませんか

こう気温差が大きいと体にはものすごい負担になります。突然の冷えによる悪化・気温差による体のだるさ等々

体温を調節するのは自律神経が司り、体の血管を拡張させ熱を放出したり、逆に血管を収縮させ体温を保つ働きをしています。

あまりにも気温差がありすぎると自律神経のバランスが崩れ、ものすごく手足が冷えたり、なんとなくだるかったり、免疫が落ちて風邪をひきやすくなります。

そんな時はどうするか？

ポイントは

「体温を保つ」です。

方法としては

- ①運動をする
- ②お風呂にゆっくり入るです。

①運動というと皆さんいやいなイメージを持っていると思いますが、歩くだけでOKです。

一日40分程度を目安に歩いて下さい。外に出た時は「寒いな」と思われると思いますが、10分ほどすると歩くことにより体内の循環が良くなり、温まってきた。また、運動を続けることにより手足の毛細血管が作られ循環が良くなり冷え症も改善されます。

歩くポイントとしては

- ①普段歩くよりも気持ち大きく歩くと
- ②肘を90度に曲げ、前後に大きく振る(肩甲骨を意識しながら歩くと肩こりにも効果的！)
- ③あまり頑張りすぎず、会話ができる程度のスピードで歩く

いきなり40分歩くと運動していなかった人は逆に体が痛むことがあるのでまずは10分でも良いので毎日歩く事を行って下さい。そして段々時間を伸ばして下さい。

し40分歩けるようになって下さい。

②40℃位で最低20分湯船に浸かる事を当院ではお勧めしています。

「カラスの行水」の人もいると思いますが、熱いお湯で短時間だと体の表面しか温まらず中まで熱が通りません。(強火で肉を焼いた状態。外は焼けているけど、中は生状態)なのでじっくりと入浴して下さい。

心臓の悪い方は半身浴がおススメです。半身浴でも20分浸かると体の中からじっくりと温まります。どうしても20分が辛い！という人はラジオを持ち込んだり本を読んだりすると効果的です。

また、ゆっくり湯船に入ると自律神経のバランスも整います。交感神経優位から副交感神経優位に変わりますのでゆっくり湯船に入ってください。不明な点はスタッフまでお気軽に聴いて下さい♪

ごとろ整骨院
携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の
独自療法です。他院では受けられません!!!
今月院長は11/10・24お休みです。

予約はこちらへ↓
キューナリョウオ-ゴト
048-942-0510
診療時間のみ受付です