

あるく健康ニュース 9月号

秋バテに注意！

気温のジェットコースター！！



皆さんこんにちは今回は、秋バテについてお話しします。夏バテと言うと皆さんは聞いたことがあると思いますが、秋バテは、夏の暑さから秋になって気温が急激に下がる為、その温度差によって体調を崩す事を言います。

夏の高い気温から低い気温に下がったとき、温度の差が大きくなります。まさに気温のジェットコースターです。

身体の中も温度差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。身体の中の温度差は頭の方が熱くなりやすく、足の方が冷たくなりやすいものです。

そこで今回ご紹介するのは足湯です。冷えやすい足先を温めることによって、身体の中の温度差を減らして体調を整えて行きます。

全身を温めるよりも足湯をする方が、体内の温度差を減らせるので身体を効率よく温め、秋バテの予防になります。

やり方ですが、バケツなどにお湯を張ります。温度は42度前後で足のくるぶしが浸かるくらいです。足を入れて5分から10分間ほど浸かるだけです。バケツのお湯がぬるくなるようでしたら、沸かしたお湯などでたし湯をして下さい。

くれぐれも火傷には充分気をつけてください。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師

推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

