

あるく健康ニュース 11月号

三つの首を冷やさない！

「冷え」 = 「血流が少ない状態」

皆さんこんにちは、今回は冷えと血流についてお話します。
身体の中には血液が流れていて、
暖かい血液が身体の末端まで循環する事で、体温を保っています。



逆に、血液の循環が少ないところは、体温が低くなるということです。

つまり、「冷え」 = 「血流の少ない状態」という事です。



そこで、冷えの予防で重要なポイントは、3つの首を冷やさないことです。
身体には首以外にも手首と足首があります。
これらの関節は他の関節よりも、筋肉が少ないためとても冷えやすいです。
首の上には頭があり、手首・足首の先は手と足があります。
これらの大切な部分が冷えると、血流が少なくなり、動きが悪くなります。

特に血流が少なく冷えている時間帯は、寝ている時です。
寝起きに身体が動きにくく感じる原因です。

今回ご紹介する運動は、寝る前と寝起きに行うと効果的です。
首を前後右左の方向に、勢いをつけずに、大きくゆっくりと動かし、
それぞれの方向に10秒間ずつ倒してストレッチして行きます。
手首と足首は左右の動きはあまり入れなくても大丈夫です。



血流と冷えを改善する事で様々な、病気の予防に効果的です。

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

