

あるく健康ニュース 4月号

免疫力アップ

まずは『睡眠』が重要



皆さんこんにちは今回は免疫力の上げ方についてお話しします。
最近特に耳にすることの多いウィルスですが、体の中にウィルスが入らないように手洗いなどの予防はもちろん大切です。

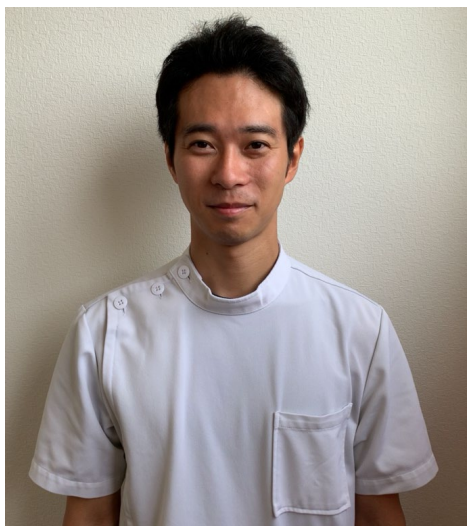
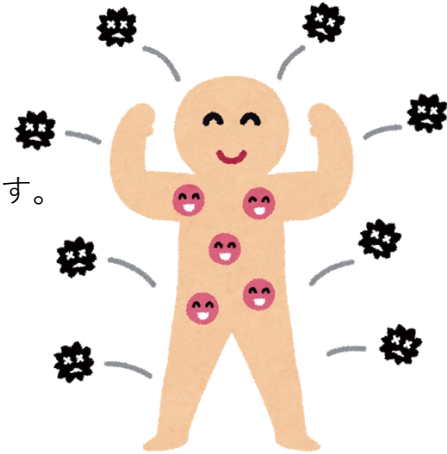
しかし、普段から自分の免疫力を高くしておくようにすることも重要です。
では免疫力を高くする方法を皆さんにご紹介します。
食事や運動など様々な方法がありますが、まず重要なのは『睡眠』です。

できるだけ睡眠時間を長く取ることも大切ですが『睡眠』は量よりも質が重要です。限られた睡眠時間でも、質が向上すれば、疲労回復と免疫力のアップが期待出来ます。

睡眠の質を良くする方法は、寝る前に頭を冷やしてあげることです。
頭寒足熱という言葉がありますが、頭のとっぺんに百会と言うツボがあります。ちょうど両耳と鼻の延長線が交わる場所です。このツボを氷嚢などで冷やして下さい。

ビニール袋で代用する時は2重か3重にして下さい。
ポイントは氷は少なめで水を多めに入れて下さい。保冷剤などは冷えすぎる傾向があります。

グッスリ眠れると食欲も出て、身体も動きやすくなります。



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