

『冷えと温活』

冷えに負けない体をつくる!



1. 冷え性ってどんな状態?
2. 東洋医学から見た「冷え」とは
3. 冬に悪化する原因と体の変化
4. 血流改善のための生活習慣
5. 自宅ケア・食事のできる温活法

寒さが本格的になる12月。手足の冷え、肩こり、疲れやすさ…その不調、実は“冷え”が原因かもしれません。特に女性は筋肉量が少なく、冷えやすい体質の方も多いため、放っておくと自律神経やホルモンバランスの乱れに繋がることも。さらに血流が滞ることで、免疫力の低下や慢性疲労、内臓機能の低下を引き起こすこともあります。そんな冬の不調を予防・改善するために、東洋医学の視点から「冷え性対策」と「血流改善法」をお届けします。

詳細は裏面に

冷え性とは何か?

冷え性とは、外気の寒さ以上に手足や下半身などが冷たく感じる状態で、西洋医学では病名として扱われていません。しかし東洋医学では「冷え」は明確な不調のサインと考えられており、体質の偏りや気血の巡りの悪さが原因とされています。

とくに女性は筋肉量が少ないこと、ホルモンの変化が大きいことから冷えに悩む方が多い傾向にあります。

冷えを放置していると、次のような症状に発展しやすくなります。

- ✓ 不眠・寝つきが悪い
- ✓ 肩こり・腰痛の悪化
- ✓ 生理痛・月経不順
- ✓ 胃腸の働きの低下
- ✓ 免疫力の低下による風邪の頻発



東洋医学からみた「冷え」

東洋医学では、冷えは「気・血・水」の巡りが悪くなっている状態と捉えます。

- ✓ 「気」はエネルギー
- ✓ 「血(けつ)」は栄養と温かさ
- ✓ 「水(すい)」は体内の潤い

この3つがバランスよく巡っていれば、体はポカポカと温かく健康に保たれます。しかし、気が不足していたり、血が滞っていたりすると、手足の先まで体温が届かず冷えやすくなるのです。

また、ストレス・疲労・睡眠不足も「冷え」の大敵です。気の流れが乱れ、自律神経が乱れやすくなり、体温調整がうまくいかなくなってしまいます。



「冷え」は体の「警告」サイン

「冷え」は単なる寒さだけで起こるわけではありません。実は内臓の冷え(内臓型冷え性)も見逃せないポイントです。お腹や腰まわりが冷えていると、体の中心からエネルギーが低下し、代謝も下がります。

これにより、**太りやすくなる、消化が悪くなる、疲れが取れにくい**などの症状が現れることも。

だからこそ、「寒いから仕方ない」とあきらめず、体を温める工夫を生活の中に取り入れることが、健康的な冬を乗り越えるカギとなるのです。



初回限定
お試し施術
あります!
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL:072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

