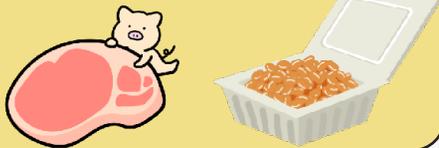


～ 改善のための対策・セルフケア ～

自律神経を支える栄養素

春の不調は、体の内側から整えることがポイント。
以下の栄養素を意識して取りましょう。

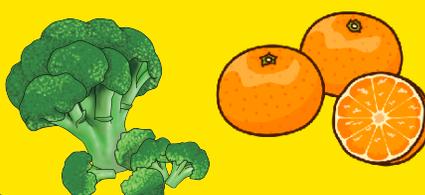
ビタミンB群(豚肉・納豆):
神経の働きをサポート



オメガ3脂肪酸(青魚・えごま油):
抗炎症作用



ビタミンC(柑橘・ブロッコリー):
免疫強化と抗ストレス



マグネシウム(海藻・ナッツ):
筋肉と神経の緊張を緩和



乳酸菌

(ヨーグルト・味噌):
腸内環境を整えて
免疫アップ



春先に体調を崩しやすい人の共通点

2月～4月に体調を崩しやすい人には、いくつかの共通点があります。



- ・ 冷え性
- ・ 夜型生活
- ・ ストレスが多い
- ・ 運動不足
- ・ 低気圧に弱い体質
- ・ 乗り物酔いしやすい等

これらの特徴を持つ人は、春先の寒暖差や気圧変化に自律神経が敏感に反応しやすく、花粉症や気象病、肌トラブル、消化不良などを引き起こす傾向があります。

春先の不調チェックリスト

当てはまる項目はありますか？

3つ以上なら、春先の自律神経トラブルが起きやすいタイプ。

- 手足が冷えやすい・肩こりが強い
- 朝がつらい・寝ても疲れが取れない
- ストレスを感じやすい・緊張しやすい
- 運動不足で、呼吸が浅い自覚がある
- 雨の日に頭痛やだるさが出る
- 乗り物酔いしやすい
- 便秘・下痢・ガス溜まりなど腸の不調がある
- 甘い物やパンがやめにくい
- 血糖値が乱れやすく、食後に眠くなる
- 貧血気味・疲れやすい



整体での自律神経ケア

当院では、花粉症や気象病にお悩みの方へ、自律神経に特化したケアを行っています。

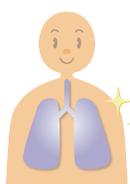


首・肩・背中
の緊張をゆるめ

耳ツボ・手足の
ツボへの刺激



胸の動き
を広げて
呼吸を深
める施術



胃腸の働き
を高めるお
腹まわりの
アプローチ



特に耳や手足の末端は、自律神経とつながるポイントが多く、施術後に「頭がすっきりした」「鼻づまりがラクになった」と感じる方が多数です。

自宅でできるセルフケア

薬に頼る前に試していただきたい、簡単なケアをご紹介します。

- ・ **耳まわしマッサージ**: 耳の血流を促し、自律神経の調整に
- ・ **首・肩の温め**: 気圧変化による頭痛や肩こりの予防に
- ・ **鼻うがいや蒸しタオル**: 粘膜を整え、花粉対策に効果的
継続することで、体調の波が穏やかになる実感があります。



春先の不調は、花粉・気圧・寒暖差が重なることで自律神経が乱れやすいことが原因です。

生活習慣の見直しとこまめなケアで、症状は確実に軽くし、快適に春を迎えることができます。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただき症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。