

『免疫力低下』と『風邪予防』



1. 冬の体調不良、その原因は？
2. 寒さが免疫力を下げる理由
3. あなたの体温、大丈夫？
4. 今すぐできる！免疫を支える栄養素
5. 風邪を防ぐ3つのツボ

冬は気温と湿度の低下により、私たちの免疫力が大きく落ちる季節です。特に1月は年末年始の疲れが出て、体調を崩しやすい時期。風邪やインフルエンザに負けない体をつくるには、免疫力を内側から底上げすることが大切です。そこで今回は「免疫力低下の原因」と「寒さに負けないための栄養とツボ」をテーマに、誰でもすぐに取り入れられる簡単な習慣をご紹介します。ご家庭でできる食事の工夫や、おうちで押せるツボ、簡単セルフケアまで幅広くお届け。ぜひ、今年の冬を元気に乗り切るヒントにしてください！

詳細は裏面に

免疫力が落ちる冬、その原因とは？



冬になると「風邪を引きやすい」「体がだるい」「疲れが抜けない」といった不調を感じやすくなるのは、気温・湿度の低下により免疫力が落ちるからです。

まず、寒さで体が冷えると血管が収縮し、血流が悪化します。血液の流れが滞ると、免疫細胞が全身に行き届かず、ウイルスや細菌と戦う力が弱まってしまう。



また、気温の低下は自律神経のバランスも乱し、体温調節や睡眠の質、胃腸の働きにも影響します。

さらに、年末年始の食べ過ぎ・飲みすぎ・寝不足・ストレスが重なることで、内臓の疲れやホルモンバランスの乱れが起き、体の回復力が落ちていきます。

特に注意したいのが「体温の低下」。一般的に、体温が1℃下がると免疫力は30%も低下すると言われています。逆に言えば、体温を上げることが免疫力アップの鍵なのです。

寒い時期こそ、体を温めて、巡らせて、整えることが大切です！



整体や鍼灸で整える「気・血・水」



東洋医学では、「気(エネルギー)」「血(栄養)」「水(体液)」のバランスが健康の要とされています。この3つの巡りが滞ることで、免疫力の低下や疲れやすさ、冷え、不眠、肩こり、腰痛といった不調が現れやすくなります。

冬は特に、寒さで筋肉が緊張しやすく、体が縮こまり、姿勢の歪みや血流の悪化、自律神経の乱れを招きやすい季節です。こうした体の歪みやバランスの崩れは、「気・血・水」の流れにも影響を与え、免疫機能の働きを弱めてしまいます。



→ 当院では、骨格・筋肉・内臓のバランスを調整する整体を通じて、体の深部から巡りを整え、自然治癒力や免疫力を高めるサポートを行っています。



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

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103



とくに女性

「冷え」はただで走はありま内臓の腹の中謝も