



少しずつ秋が近づいてきました。秋は食べ物や読書、紅葉と楽しみがいっぱいですね。素敵な秋をお過ごし下さい(^^) /

生活環境改善サービス レイス治療院

血行をよくしよう!!!

血行とは血液の流れのことですが、この血液は身体全体に栄養を運ぶという健康を維持するには欠かせないものなのです。血行をよくして今よりもっと元気な身体を作っていきましょう!!



血行が悪くなる原因は??

一番多い原因は「冷え」です。かといって冬の寒い時期だけではありません。近年エアコン等の空調が当たり前になったこともあり、自分の体温を調整する働きが昔に比べ弱くなっていることも影響し一年中おこりうるのです。



血行が悪くなるとどうなるの??

血行が悪くなるということは、血液が栄養や酸素を身体全体に届ける働きが弱くなってしまいます。最初は肩凝りや関節痛といった軽い症状ですが、ひどくなると高血圧や脳梗塞、心筋梗塞といった病気にかかりやすくなるのです。



血行をよくするには??

まずは十分に身体を休めることです。あとは適度な運動、魚介類や野菜・豆類といったバランスのとれた食事、身体を温めることです。運動や体を温めることのできるマッサージは血行をよくするのに最適ですね!!

一人でできる簡単マッサージ

手や足の爪の生えぎわを側面からはさんで揉んでみましょう。各指 10 秒ずつ、1日 1~2 回行なうと自律神経のバランスが整い免疫力がアップします。

特に小指は不眠症や高血圧、糖尿病や肩こりなど多くの効果が期待できるようです。是非お試しください(°^)

