

いつもウェルネスをご利用いただきありがとうございます！秋は、夏の暑さで消耗した体が一息つく季節ですが、朝晩の冷え込みと乾燥が徐々に進み、体調を崩しやすい時期でもあります🌧️  
今回の健康だよりでは、東洋医学でみる秋の不調やおすすめの養生法をご紹介します！

## ！秋は **肺** が 弱いやすい季節!!

秋に  
多い症状 ▶

咳、喉鼻の不調 / 食欲不振または過食  
肌の乾燥、かゆみ / 朝のだるさ、疲労感  
やる気の低下や気分の落ち込み

▼『肺』のはたらき▼ 東洋医学では「呼吸器」だけではなくもっと **幅広い役割** があります。

### ①体のバリア機能を作る

外からのウィルスや寒さ・乾燥を防ぎ、皮膚や鼻・喉・気道を潤わせて風邪をひきにくくします。

### ②水分を巡らせ肌を潤す

肺は水分を全身に散らすポンプの役割。肺の潤いが不足すると肌荒れや咳、喉の不調が起こります

### ③エネルギーを巡らせる

空気と共に全身にエネルギーを行き渡らせる役割があり、肺の弱りは息切れやだるさ、やる気の低下に。

夏に疲れたままの胃腸や、メンタルにも注意



胃腸が元気＝肺の潤いが保たれると考えます。冷たい物の摂り過ぎや不規則な食生活で胃腸が疲れると栄養が上手く作れず、肺に潤いが届きません。



肺は「悲しみ」と関りが深い  
ため、気分がふさぐのは肺が  
疲れているサインかも!?

## POINT

## 秋の養生法



### ✓ 乾燥対策

こまめに喉を潤したり、マスクの使用など意識的に加湿を

### ✓ 血行促進

軽いストレッチやウォーキング、湯船に浸かる習慣を

### ✓ 胃腸を労る

冷たい飲み物や生野菜、甘いおやつの摂り過ぎは控える

### ✓ 自律神経

吐く息をゆっくりと意識し、夜のスマホは30分早く消す

### 《おすすめの食材》

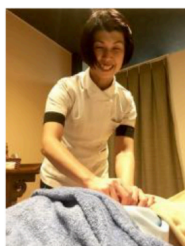
梨、大根、れんこん  
(潤いを補う)

さつまいも、かぼちゃ、  
しょうが  
(胃腸を労り温める)

体にとって過酷な夏と冬の間にある秋は、次の季節への調整をする時期。季節の変わり目は「整えるチャンス」と考えて、ぜひ鍼灸治療やアロマトリートメントを活用しながら体に向き合ってみてくださいね！  
ウェルネスでは、お一人お一人の体質や症状をしっかり見させていただき、施術を組み立てていきます。



上田



東口



翁



吉川



内満



井戸内

WELLNESS

大阪市中央区南本町3-2-4 大泉ビル4F  
TEL 06-6282-0068

LINE 公式アカウント  
⇒ ID @akx3351w



LINEでも  
ご予約OK!

健康だよりを  
さらに詳しく見る ▶

