

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！寒さが深まる冬は、体調不良も増えますよね。気温が下がるから冷えて弱り、体調を崩すというのがありますが、もう一つ目を向けて頂きたいのは「体の調節機能」についてです。今回の健康だよりでは、「冬の調整疲れ」についてご紹介いたします！



## 冬の調整疲れとは!?

POINT

私たちの体は24時間調整を続けています

心拍

呼吸

体温

血流

### ! 気温が下がると...

- 血管を細くして熱を逃がさない
- 筋肉を少し緊張させて体温を保つ
- 呼吸や心拍のリズムを変えて調整



### ! 調整が続き過ぎると...

- 肩や背中へのこわばり、手足の冷え
- 呼吸や眠りが浅くなる
- だるさや疲れやすさ、朝起きづらい



体は、下がった気温に合わせて適応しようと防御モードに入ります。これはたつき自体は正常なのですが、疲労が溜まってすでに疲れていたたり、自律神経が乱れている中ではその調整をし続けることが負担になります。冬の不調は『寒さで冷えているから』だけではなく、調整を頑張り続けた結果の疲れとも言えます。

## 冬の体を支える 3つの内側ケア

### ▼吐く息を意識▼

息を長くゆっくり吐くと副交感神経が働き、体の緊張もとけて巡りが整い始めます。  
→1日に数回意識して、10秒かけて息をゆっくり吐く習慣をつけましょう。



### ▼中心を温める▼

カイロやホットパック、腹巻きなどでみぞおちやお腹・仙骨(腰)を温めるのも◎  
中心を温めることで、内臓の機能も高まり疲労回復、体の末端も温まりやすくなります。



### ▼背中をゆるめる▼

背中は寒くなると固まりやすい部分。  
背中を丸める→胸を開いて伸ばす、の動作を繰り返すだけでも筋肉がゆるみ、深い呼吸がしやすくなります。



鍼灸や指圧、アロマトリートメントは呼吸や自律神経にはたつきかけ、体の調整力を助ける施術です。ご自分でのケアでは届きにくい様々な角度から、寒い冬を健やかに過ごすお手伝いをします。冬は体が一生懸命調節を続ける季節。今こそ内側からのケアで春以降の調子にも繋げていきましょう！



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

