

自律神経の調整

施術所
コラム

〈03〉

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにステイホームが続き、私たちの生活環境は普段とは違う生活リズムになりました。最近は規制が徐々に解かれ以前の生活リズムに戻りつつあります。

生活リズムの変化に合わせてるように、私たちの体には体調を整えるための機能が備わっています。その機能がうまく働かないと、夜眠りにくかったり、イライラが続いたり、頭痛や肩こりの症状がひどくなったりします。



鍼治療には、その生活リズムの変化に合わせて機能の調節をする効果があります。足の太衝（たいしょう）と三里（さんり）というツボに一日おきに2週間、1回10分の電気鍼を行ったところ、電気鍼をしない時と比べて、リラックスしたときに活発に働く神経の活性が起こることが分かっています。

鍼は怪我の治療だけでなく、体調管理にも優れた効果を発揮します。鍼治療は実費ですが、相談は無料です。お気軽にご相談ください。

