

鍼灸治療でポカポカ

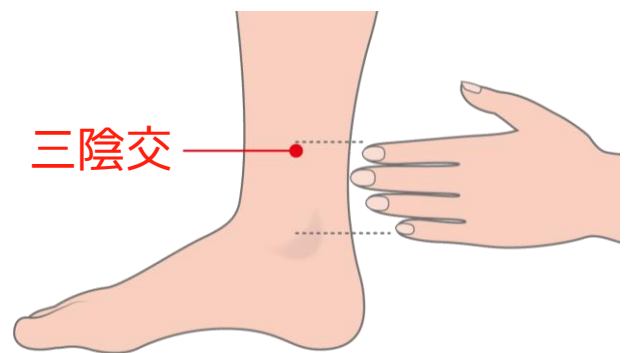
施術所
コラム

〈10〉

ステイホームが続いたり、通勤が毎日ではなく今までとは違ったパターンになったり、生活のリズムが崩れやすい日々が続いています。生活リズムが崩れると、体の調子を整える自律神経が正常に働きにくくなります。

自律神経は、体の末端の血管を収縮させたり、拡張させる機能を持っています。血管の収縮と拡張が調子よくできないと、いわゆる「冷え症」の状態になります。「冷え症」にお灸は効果的ですが、単純に体の冷たい部分を温めるだけではなく、自律神経の調子を整えて血管の収縮と拡張を適切に行えるようにする効果があります。

また、熱を伴わない鍼刺激も「冷え症」に効果があり、三陰交（さんいんこう）というツボに電気鍼を週1回、計5回行ったところ足先の温度低下が改善されたとの研究結果があります。



これから気温も上がってきますが、手足の冷えが改善されないことがあります。末梢の血流障害は全身の血行状態に影響を与え、腰痛や肩こりといった運動器疾患や、胃腸障害といった消化器症状にも繋がります。「冷え症」でお困りの方は、是非お試しください。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。