

Vol.39

院長 関の

Face to Face

2011年 9月 1日発行



こここのところ急に秋めいてきました。季節の変わり目に体調を崩す人は多いものです。季節の変わり目とはいえば気温の変動です。一般に5度の気温差は衣服一枚に相当すると言われています。衣服で調整する以外にこの気温の変動に対処するには自律神経という神経系が重要になります。寒くなる末梢の血管が収縮し、体内の血管は拡大して

## 季節の変わり目・・・自律神経を鍛える



体温を下げぬように、暑くなると末梢の血管が拡大し、体内の血管を収縮させ体温を上げぬように、自律神経が調整します。自律神経が正常に働いている人であれば、5度以内の温度差を調整できます。ところが自律神経が正常でない人や温度差に弱い子供は体調を崩してしまっわけです。先月の「お腹を鍛えよう」でも申し上げましたが、弱っているところは適度に刺激をするとよいのです。つまり自律神経を刺激して鍛えてやるのがよいということ

とです。運動もせず、快適な環境で暮らしていると自律神経は衰え、外界の変化について行けません。そこであえて快適ではない条件に身体をさらすのです。具体的には

お腹をすかせて空腹に耐える

乾布摩擦などによる皮ふへの摩擦

風呂上りの水浴びなどによる冷感

全身運動による代謝の促進

鍛えることにより、季節の変わり目に体調を崩すことを防ぐことができます。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての  
確立を目指す

タイトルの「Face to Face」患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願っています  
\* 毎月1日の発行です