

今月の
堂島ヘルスケア通信は

これからの季節に
気をつけたい

「風邪」



十一月に入り、吹く風も
だんだん冷たくなってき
ました。季節の変わり目
には自律神経のバランス
が乱れ、体の防御機能が
低下しやすくなり、また
気温が下がり空気が乾燥
してくると風邪の原因
「ウイルス」に感染する
リスクが高まります。

鍼灸で風邪は治るのか？

風邪やインフルエンザ、コロナなどの原
因のほとんどが「ウイルス感染」です。
鍼灸治療でウイルスを消滅させることは
出来ませんが、ウイルスや細菌にかから
ないように、また、かかったとしても、
回復を早める抵抗力のある身体をつくる
ことができます。



免疫力というのは
体温が1℃下がると
30%低下すると言われています。

鍼灸をすることにより血管が拡張され
血流が良くなります。すると、体温が
上がることで、免疫力が上がります。
他にも、鍼灸は血液中の白血球・NK
細胞・T細胞などを増加させるため、
生体防御機能が高まり、**身体全体の免
疫機能を活性化**させるといった働きも
あります。

風邪をひいてしまっても大丈夫！

鍼灸治療は身体の免疫力を高め、
回復力を早めます。
鼻、のどの痛みや咳など呼吸器を
楽にするツボもあります。
しかし発熱している場合はお身体
をお休めください。

ウイルスに負けない体づくり

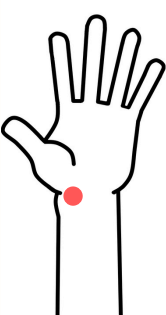
- ・手洗い、うがい
- ・栄養を意識してなんでも食べる
(レンコンなどの根菜)
- ・たんぱく質、ビタミン類)
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・日光を浴びる
- ・笑う などを行ってください。



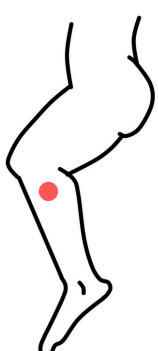
堂島コラム

「疲れたな・・・」そんなとき
自分で出来るツボ押しや
おすすめ商品をご紹介します！

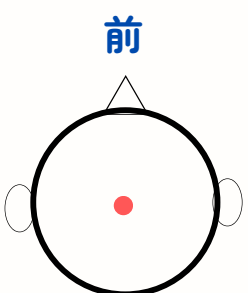
太淵・呼吸器に関わるツボ



足三里・胃腸の働きを整え
免疫力を高めるツボ



百会・自律神経を
コントロールするツボ



温アイス

1,100円(税込)

手軽にお身体を
温めることができる
温活商品！

(電子レンジで2〜3分)

