

きたすま整体院 健康レター

2025年10月号



ご予約は
お電話もしくは
◀こちらから
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま整体院 📍 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。10月になりました。朝夕はすっかり涼しくなり、街路樹の葉も色づき始めて秋の深まりを感じる季節となりました。昼夜の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすく「秋の冷え」に注意が必要です。冷えは血流を滞らせ、肩こりやだるさの原因になることもあるため、首や足元を温めて過ごすことが大切です。また、かぼちゃやさつまいも、きのこなど旬の食材を取り入れることで、体を内側から元気に整えることができます。実りの秋を楽しみながら、心と体を健やかに保っていきましょう。



意外な盲点？冷え性改善のワンポイント

朝晩の涼しが増してくると、そろそろ冷えが気になる季節がやってきます。手足がひんやりしてつらい…という方にとっては、冬を前にちょっと憂うつになる時期かもしれませんね。

今回はそんな冷え性にまつわる“意外な落とし穴”について触れていきます。ぜひチェックしてくださいね。

肩の痛み、その原因は「肋骨」にあった

「肩が痛くて腕が上がらない」「夜中に肩がうずいて眠れない」そんな症状が続くと、多くの方は肩の関節や筋肉だけに原因があると思いがちです。しかし実は、肋骨の動きの悪さが肩の痛みや五十肩を引き起こしていることが少なくありません。

今回は肩の痛みと肋骨の関係についてお教えしていきます。ぜひチェックしてみてくださいね。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『切って和えるだけ！にんじんサラダ』です！旬の食材であるにんじんを使った絶品レシピです。

にんじんはビタミンCやEによる抗酸化作用、カリウムによる血圧調整、食物繊維による腸内環境改善など、体を元気に保つ栄養が詰まった野菜です。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪



意外な盲点？冷え性改善のワンポイント



暑い季節もひと段落し、涼しい季節になって行くと、まもなくすると寒い季節がやってきますね。

そんな寒い季節に冷え性の方は暑いのもイヤだけど、寒い季節もイヤ…なんて深慮される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな季節を本格的に迎える前に、冷え性を知らぬ間に自分で作ってしまっているケースがあるので、今回はその点について解説していきます。

冷え性にはいくつかのタイプがあります。そのうち、衣類の問題で冷え性を助長させてしまっているパターンに目を向けてみましょう。

重ね着で身動きが取れづらい衣類を着用している

これは皮膚の動きを制限してしまうために、**皮膚の下**の血管が**圧せられてしまい**、**血液の流れに問題を起こします**。そうなることで指先足先が冷えてしまうことがあります。

対策として、**空気の層がある程度作れるゆったりした重ね着**になるように工夫するといいいでしょう。



締め付けがキツ目の下着を着用している

自宅に帰ってから、**衣類の跡が残るほどの締め付けのある補正下着**など、下着類も血流に問題を起こす原因です。この点にも注意しておくといいいですね。



ダウンコート、ジャケットのチョイス



寒いからと冬になると早くからダウンコートなどを選ぶ方がいます。身体には順化といって、肌を感じる温度によって体温調節する仕組みを備えています。その仕組みによってダウンのように暖かい羽織り物を着てしまうと**自ら皮膚まで血流を送り、自家発電のように身体を温める動きが鈍ってしまう**ことがあります。

昔から暖かい上着を必ず着ている人からすると、寒いから無理！…と思われるでしょうが、身体の「慣れ」の仕組みはよく出来ています。自分の体を信じて思っているよりも薄着を意識して、思い切って衣類のチョイスをしてみてくださいいかがでしょうか？



今回は少し季節を先取りした話になりましたが、今のうちから心づもりをしておくこともおすすめです。今冬からは是非、ワンポイントで工夫されてみてください。