

きたすま整体院 健康レター

2025年1月号

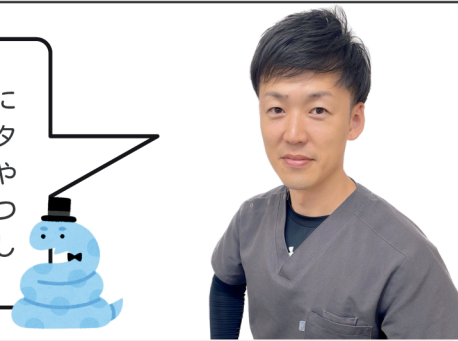


ご予約は
お電話もしくは
こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます。

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。1月になりました。
新年あけましておめでとうございます。昨年は当院をご利用いただき、誠にありがとうございました。本年も皆さまの健康をサポートできるよう、スタッフ一同より一層努めてまいります。この時期は寒さから筋肉が硬くなりやすいため、適度なストレッチや温活を取り入れることで、ケガの予防にもつながります。寒さ厳しい日が続きますが、どうぞお体に気をつけてお過ごしください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



朝に手や腕が痺れていませんか？

近年は暖冬といえども当然寝るときには布団をしっかりと掛けて就寝するかと思います。そんな中、「朝起きると、手や腕が痺れることがよくある」という方はいませんか？実は睡眠中の問題によって体の不調を多く引き起こすことがあります。

どうすればそのような問題がなくなるのか？

今回は「朝に手や腕が痺れる時の解消法」というテーマでお話ししていきます。

果物を積極的に摂った方がいい理由 中編

日々の食生活で健康を意識するなら、果物は欠かせない存在です。果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整える栄養素が豊富に含まれており、病気の予防や美容にも効果が期待できます。

この中編では、果物を積極的に摂ることで得られる具体的な健康効果についてご紹介します。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『コッテリ♪肉味噌きんぴら』です！旬の食材であるブロッコリーを使った絶品レシピです。

れんこんは、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており、免疫力アップや腸内環境の改善に役立ちます。

簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

朝に手や腕が痺れる人はこれやって！



今年は暖冬…そう言われて10年あるいは20年立つでしょうか。
しかし暖冬と言えども、夏のように肌掛け・半袖一枚で外を歩けるほど暖かい日はなく、当然に冬は上着を羽織り、布団をしっかりと掛けて就寝されますよね。冬は寒さで身体の動きは減り、身体を動かす量は暖かな季節と比べて相対的に激減します。



それは外出先や室内で過ごす、起きている時だけの時間に言えることではありません。睡眠中にも身体の動かす量に変化は起きています。施術の現場では、よく冬は腰や首など身体の内側がこわばり、痛みが出やすいと聞きます。



それは起きている時間以外の、6-8時間寝ている睡眠中に問題があるとしたら…

睡眠中に体の不調を引き起こす原因が・・・？



普通、睡眠時間は無条件に身体が回復すると多くの人は考えます。しかしながら、現実には違います。睡眠中の問題は多くの体の不調を起こすのです。その一例がこのタイトルにある「起きたら腕や手がしびれる」というものです。では、どうしたら、そのような問題が無くせるのか。それはズバリ、睡眠中の動きを増やすことです。ちまたには爆寝できてしまう衣類がありますが、本質的にはこっちです。そういったアイテムに頼るのも一考なのかもしれませんが、まずは寝具のセッティングを変えてみてください。

寝具のセッティングを変えれば、確実に睡眠中の動作量が増えます。最後にそのセッティングを紹介するので、ひとまず試してみてください。それでも体の問題があるとするなら身体自体のメンテナンスを検討してみてください。頸椎や腰回りのサビつきが問題かもしれませんよ。

正しい寝具のセッティング方法

上から

- ①布団
- ②カラダ
- ③毛布
- ④マットレス（マックレスがオススメ）

になるようにセッティングするのがおすすめです。

