

体の冷えは病気を招く

体号 夏 の 冷え症



整月 暑い日が続きますが、冷え症でお悩みの方も多いですね。最近では男性の冷え症も増加傾向にあるようです。

ち5 冷房の温度が低すぎたり、冷たいものう1 を摂りすぎたり、暑い屋外と寒いほどのつ2 屋内を行き来すると、体内の陽気を消耗して、体を温める力が足りなくなります。体が冷えると臓器の働きも低下して、さまざまな症状を引き起こします。

また、女性は「血」の不足も要注意。血が全身を巡ることによって体を温めますが、足りないのと温められないだけでなく、末端まで栄養を行き渡らせることができません。

瘀血タイプ

ストレス、睡眠不足、食事の不摂生など
 冷えのぼせ、頭痛、関節痛、腹痛、生理痛、しびれなど

脾気虚タイプ

冷房や冷たいもの甘いものの摂り過ぎ、食事の不摂生など

手足の冷え、無力感、軟便、下痢、食欲不振など

血虚タイプ
 貧血や長期の病気療養による血の不足
 手先足先の冷え、顔色が白い、動悸、息切れ、不眠、月経の量が少ない、疲労感など

陽虚タイプ
 慢性疾患や加齢、運動不足など
 特に下半身の冷え、腰痛、むくみ、頻尿など

夏は汗をかくもの。熱中症には注意が必要ですが、室温を下げすぎないようにすること、運動などで新陳代謝を高めることがとても大切です。

如年ほど前は松江城あたりから、島根町、北浦まで徒歩で海水浴に行っていたそうですから、一昔前の方まではよく歩いていたんですね。今の生活はいかがですか？無理な運動は不要ですが、できるだけ歩くようにしたいですね。

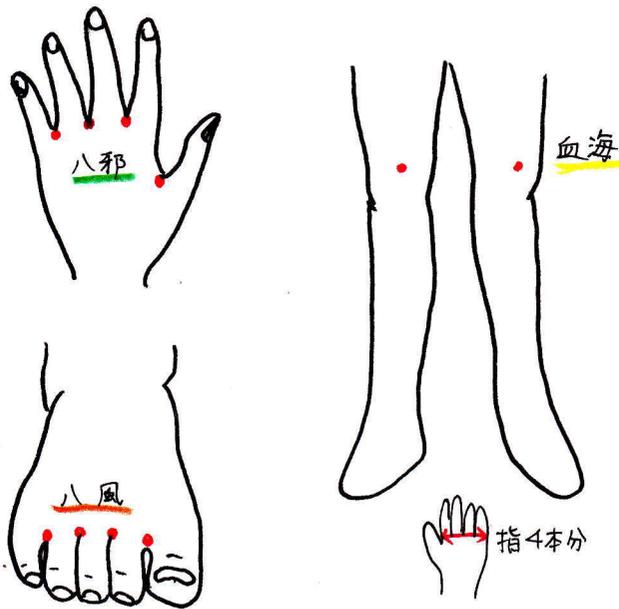


つぼのツボ

はっふう
八風 足の親指から小指までの指の間

はちじゃ
八邪 手の親指から小指までの指の間

けいかい
血海 膝のお皿の内側上 指4本分



日常生活で気をつけること

- お腹と腰を温める
おへその下、^{丹田}丹田を温めると身体全体がポカポカしてきます。
- 3つの首を温める
「首」「手首」「足首」この3つをスカーフや足首までのズボン、靴下などで守ります。
- 冷たいもの、生サラダ、生もの甘いものは控える
- お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかる
- 少しでも身体を動かす
プールは身体を冷やしますが、全身運動するのでオススメです。

八風八邪は水かき部分を転くつまんで引、張ります
血海は椅子に座ってひざをつかむようにし、親指で押します

食材

おけつ
瘀血タイプには
玄米、そば、納豆、いわし、太刀魚、
よもぎ、うこんなど

脾気虚タイプには 🍌🍌
キャベツ、じゃがいも、オクラ、モロヘイヤ
黒豆、枝豆、ねぎ、みょうが、生姜など
※秋だけは生姜はやめてください

血虚タイプには 🐍
もち米、鶏肉、うなぎ、カツオ、鮭、貝
なつめ、くこの実、ほうれん草、しそなど

陽虚タイプには 🍌
黒豆、黒ごま、黒砂糖、山芋、シナモン
海老、ニラ、生姜、ねぎなど

簡単薬膳 ♪

あさりとニラのさ、と煮

材料(2人分)

あさりの水煮(缶詰)	1缶
ニラ	1束
お好みで もやし	1袋

1. ニラはさ、と洗い、4cmの長さに切る。
2. 耐熱容器にニラ(と、もやし)を入れて、上にあさりをして汁ごとかけてラップする。
3. 500Wの電子レンジで約3分加熱する。

つぼうち推拿整体ホームページに、「患者様の声」を追加しました。クリニックでも見る事ができます