

がしゅまる
 じゅまると
 しょう
 No.12

Q. 最近肩が固まって重だるいのですが…
 取材協力/宮前まちの整骨院

A. 12月に入り寒さも増してきましたね。寒さを感じると人は体温を守ろうとして末梢の血管を収縮し、身体を丸めるようになります。その時血流や姿勢が悪くなり、肩こりや腰痛が悪化しやすいです。

小林 篤史 院長

重だるいのは、冷えて血行が悪くなるためです。特に下半身の冷えは内臓機能の低下を意味するので要注意。「脚は寒いんだけど、顔は火照っている」という「冷えのぼせ」の状態となり、肩こりだけでなく頭痛も起こりやすくなります。このような症状は、マッサージだけでは治りません。温かいものを摂り、身体の深部から温めるよう努力しましょう。


宮前まちの整骨院
 宮前まちの鍼灸マッサージ院

保険治療・はり・きゅう・O脚矯正・猫背外来・冷え症治療など

044・861・6220
<http://www.machino119.com>

	月	火	水	木	金	土
AM8:30~PM12:00	○	○	○	○	○	○
PM2:00~PM8:00	○	○	—	○	○	▲

休:日曜・祝日 無料送迎 実施中 ▲保険外のみ(マッサージなど)。PM7:00まで
 〒216-0006 宮前区宮前平 3-12-3 宮前平富士通ハイツB-125