

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

第十一回 気温変化に負けない体になろう

気温の変化が激しい季節は体や心の不調が出やすい時期でもあります。これには自律神経の乱れが強く関係しているといわれています。

人間の体にはもともと、季節によって変化する気温に順応する力が備わっています。その力をスムーズに発揮できれば不調は起こりにくいのですが、そうはいかないこともあります。

技術の進歩で生活は快適になりましたが、反面、寒暖差などの季節感を感じにくくなりました。そこに日々の忙しさなども重なると、体は気温変化に順応する力を弱めてしまうのです。

この変調への対処法としては、
一、いつもより多めの睡眠をとって規則正しい生活を送る。
二、ぬるめのお湯に入る。
三、静かな音楽を聴くなど心身

をリラックスさせる。

四、食事の栄養バランスに配慮する。

五、適度な運動の習慣を身につける。

などがあります。

また、この不調により体に痛みが生じる場合もあります。日常生活のちょっとした動作や、慣れている運動を行う場合でも、関節を痛める頻度が高まります。ご注意ください。

(北海道・小池良二)

