

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

体の回復を早める
「温活」は元気の源

体を温める活動Ⅱ「温活」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。体を温めると血流が促進され、免疫機能がアップし、あらゆる病気の予防や改善につながります。

最近ではスポーツの世界でも、体を温めることが見直されています。例えば大相撲の力士

動画は
こちらから
ご覧ください



は、取組の直後に風呂に入って体を温め、体力の回復を図ります。激しいぶつかり合いや張り手、相手に投げられて土俵の下に転がり落ちるなど、あちこちを負傷しても体を温めることでダメージが回復し、翌日も土俵に立つことができます。

昔から温泉を利用した湯治



という療法があるように、温めることの効能は冷やすことより大きいといえます。

近年は残暑が長く続き、そのぶんエアコンの利いた室内で過ごすことが多くなりがちです。知らず知らずのうちに冷房で体を冷やし過ぎないよう、くれぐれも注意しましょう。

塩川哲也