



ラックス

RACS
CONDITIONING&CARE

芦屋いいだ内科クリニック

×

メディカルフィットネスRACS

RACS通信

10月

発効日：令和3年10月1日

身体の冷えについて

血液がドロドロになって血流障害が起きる『瘀血』

ストレスや冷えが原因で血のめぐりが悪くなり、血液中によごれが溜まっている状態です。肩こり、頭痛、冷えのぼせ、皮下出血やあざのできやすさ、女性の場合は生理痛や生理不順などが挙げられます。

エネルギー不足で熱が産まれにくい『気虚』

気とは、目に見えない力、エネルギーです。顔色が青白く、ひよろりとしていて、見るからに疲れている感じで、気持ちも減退していて、活発に乏しい人です。すぐに風邪をひいたり、花粉症などのアレルギー症状が現れやすくなったりします。

体内に水が滞る『水毒』

水とは体液のことで、涙や鼻水も含まれています。体の水はけが悪いので、むくみやすい状態です。寒い日や気圧の低い日、湿度の高い日などは、とどこおった体液でさらに冷やされ、不調が出やすくなります。

冷えの改善の第一歩は自分の生活を見直す事から・・・

●冷たい飲み物や食べ物を摂っていませんか？

寝起きや食前に、白湯をコップ1杯飲むのもおすすめ。内臓が活性化することで体が芯から温まります。

●糖質たっぷりのお菓子やドリンクをたくさん摂っていませんか？

中年以降に起こる冷え性は血管が縮まり血行が悪くなっている状態。つまり動脈硬化の現れの可能性があります。糖質を摂り過ぎて、血中の血糖値や中性脂肪が増えると血管は詰まりやすくなるので、糖質コントロールをしながら、熱を産生するたんぱく質や質の良い脂質を摂ることです。

●階段を使わず、エスカレーターやエレベーターを使っていますか？

体の熱を作るのは筋肉ですから、階段を利用するなど、できるだけ日常でも体を動かすようにしましょう。

●らくヨガ

毎週火曜 定員：10名

13：30～14：30

¥2500/1回

担当：堀江先生



●今月のラックス運動教室

10/20 (水) 定員：10名

13：00～14：00

¥1000/1回

担当：飯田院長



●鍼灸治療 健康な心と身体へ

月・木(午後のみ)・火・金・土

お試し鍼灸 ¥2000 (初回50分)

2回目以降 ¥5000/40分

鍼灸師：中村麻衣子

お問い合わせ
【芦屋いいだ内科クリニック】
TEL **0797-61-8767**

LINE@
友だち募集中

【メディカルフィットネス RACS】
TEL **080-6134-7761**

鍼灸治療がおすすめです。ご興味ある方はお声掛けください!!

お申込みはお電話にて前日までにご予約をお願いします