



ママの保健室



冷えは万病のもと!

子育て
ママに
おすすめの

温活

秋から冬にかけて、体の「冷え」は体調不良や疲れの原因になります。「冷えは万病のもと」と言われるように、肩こり・腰痛・生理痛・免疫力の低下などにもつながるため注意が必要です。今回は、釧路市の「はりきゅうアロマ あんずの種」院長・須藤隆昭先生に、忙しいママでも自宅手軽にできる温活のコツを伺いました。



質問 1

温活はなぜ大切ですか?

A 冷えは血流や代謝を下げ、体の不調を招きます。体を温めることで免疫力が高まり、風邪のひきはじめにも対応できます。

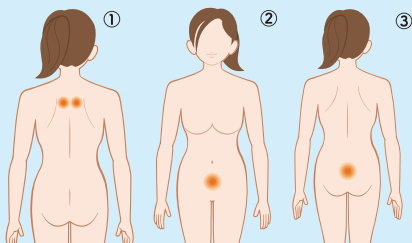


質問 2

手軽にできる温活としてカイロ活用法!



A カイロで効果的に温められる場所は



- ①肩甲骨の間(風門) … 血流促進で全身ポカポカに
- ②下腹部(丹田) … 体の中心を温める
- ③腰(仙骨) … 自律神経を整え、腰の不調に



「下腹部+腰」をサンドイッチするように貼るとさらに効果的!

患者さんにもこの3つのポイントをお伝えしています♪



カイロ使用時の注意点

- 肌に直接貼らず、衣類の上から
- 長時間の貼りっぱなしは避ける
- 就寝時は使用しない ●低温やけどに注意



質問 3

飲み物でできる温活は?

A

●朝一番に「白湯」を飲んで体温アップ

●「しょうが紅茶」もおすすめ
しょうがはチューブ・すりおろし
パウダー何でもOK
はちみつや黒糖を加えると
栄養もとれて、ホッとひと息



ママたちへのメッセージ

朝の白湯やカイロでの温めは、ちょっとした習慣で続けやすい温活です。「冷え」は気づかないうちに体の不調につながることも。

無理せずできることから、今日から取り入れてみませんか? 体も心も元気に過ごしてくださいね。



監修・ご紹介

はりきゅうアロマ あんずの種
釧路本院 院長

須藤 隆昭 先生

鍼灸師

日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター

住所/釧路市愛国191-5717

電話 0154-39-2589



ホームページ

