

＼ 冷えは「万病」「体のコリ」の元！ / 肩コリ・腰痛対策

冬になるとどうしても首肩コリ・腰痛が起りやすくなります。これは、冬の気温の影響(冷え)や、厚着による体への負担が関係しています。さらに困ったことに体の冷えは体のコリだけでなく、疲労回復を妨げたり、免疫を低下させて風邪をひきやすしたりと、様々な悪影響が…。今回は冷えの豆知識についてご紹介します！



Point.1 何故、体温が大切なの？

体は様々な化学反応によって生命維持されています。細胞の働きには酵素が必須であり、この**酵素の働きを維持するために無意識下で体温を一定に保とうと反応**します。例えば、冷えを感じると体は筋肉を収縮させます。これは、体温を守るための反応の一つです。しかし、この状態が長く続くと、筋肉はコリ・痛みを感じやすくなるのです。

Point.2 冷えは、不調が連鎖する…

冷えで厄介なのは、様々な**不調が連鎖**するという点です。例えば

- ①冷えで筋肉が収縮し、血管が圧迫され血流が悪化する
- ②血流悪化で疲労物質が蓄積し、コリ・痛み・むくみも発生
- ③疲労回復にエネルギーが使用され、免疫が十分に働けなくなる
- ④酵素の働きが低下し、自律神経の乱れが起りやすくなる…

など、冷えの影響は体全体に広がってしまいます。つまり、**体温を保つ**ことで様々な**不調に強い体作り**ができるのです！



Point.3 コリ改善は、血流を見直そう!

コリに関して詳しくふれると、冷えで筋肉が収縮しこの状態が長く続くと、筋肉の柔軟性は低下します。その状態で体を動かすことで筋肉は痛みを感じてしまうのです。コリ改善には、まず**ゆっくりストレッチ**をして筋肉をほぐしてください。すると筋肉の柔軟性が改善し**痛みを緩和**。また圧迫されていた血管が正常に戻ることで、温かい血液により**体温も回復し、疲労回復も同時に促**せます！あおばでは血流改善に特化したメニューもご用意がありますので、是非お気軽にスタッフにご相談ください♪

1月キャンペーン開催中!

＼ 冷え改善なら今！ /
血流改善回数券
10%OFF!!
2025/1/31まで!

冷えに負けないカラダ作り!

おすすめ冷え対策

01 栄養素3選 冷え対策には血行促進・改善する栄養素がおすすめです。



ビタミンE

かぼちゃ、玉ねぎ、アーモンドなど

ビタミンEには、毛細血管を拡張させる働きがあります。また、動脈硬化の予防や、血圧の改善にもおすすめ。



鉄分

レバー、赤身肉、納豆、小松菜など

血液の生成に必須で、不足しがちなので要チェック! 【アスニー ヘム鉄+(サプリ)】▶



ビタミンB群

赤身魚、薩摩芋、玄米、アボカドなど

ビタミンB群は代謝に関わる栄養素です。代謝を活発にすることで、様々な体の機能が活発になります。

02 ストレッチポール① 肩コリ改善ストレッチ



ストレッチポールの上で仰向けになり、両腕を伸ばし、お腹から深呼吸をしてください。



腕を体の真上に上げ5秒ほどキープ。その際、指先の力は抜き、肩甲骨がポールから浮くようにしましょう。



次に自重で肩甲骨がポールに沈むイメージで肩甲骨から腕を下げます。10回×2セット行ってください。

03 ストレッチポール② 腰痛改善ストレッチ



ストレッチポールの上で仰向けになり、お腹から深呼吸をしてください。



両膝を曲げ体を天井に向けた状態で股関節から動かすイメージで膝を開きます。



ゆっくり元の姿勢に戻します。10回×左右1セット、痛みのない範囲で行ってください。