

冷え性を忘れる

寒い冬になりました。多くの方が冷え性でお悩みです。今回は冷え性について書いてみましょう。

あてはまるものを選んでください。

1. 疲れやすく、いつもだるい
2. ちょっとしたことイライラする
3. 寝付きがよくない
4. 動機が起こることがある。
5. よく頭痛になる
6. よく肩がこる

7. 手足、腰が冷えるのに顔は熱い
8. 汗をかきやすい
9. ウツっぽい
10. トイレ近い
11. 生理不順
12. 年齢 35-55 歳

13. 朝起きるのが辛い
14. 胃腸弱く、下痢または便秘
15. 目の下のクマ
16. 立ちくらみがする
17. 立ったままではソックスはけない
18. 運動不足

19. 顔色悪い
20. 爪が色がない
21. 嫌いな食べ物多い
22. 肌が荒れている
23. ダイエットしている
24. 耳鳴りする

1-6 は自律神経失調タイプ

一番多い冷え性。交感神経と副交感神経のバランスが崩れて血行が悪くなっているものです。ストレスや生活が不規則なはず。

7-12 ホルモンのアンバランスタイプ

思春期、妊娠、出産、更年期などホルモンの分泌が変わるときに起こります。病気ではないけど対策必要。

13-18 心臓の力が低下しているタイプ

血液がポンプの力が弱くて、末梢まで送ることが出来ないために起こるもの。方法によって暖かく過ごすことができます。

19-24 貧血タイプ

血液中の酸素の量が不足しているために栄養が十分に行き渡らないもの。食生活が大切。

冷え性は体が温まっても、手足が爪痛いように感じる状態が続くときにいいです。基本的に血行不良です。冷え性は病気ではありません。普段の生活習慣や運動、睡眠、食事など適切にすることが早道です。

服はぴったりし過ぎていませんか？

ファーストフード、チョコレートなどをよく食べていませんか？

エアコンを使いすぎて、体が温度調節が鈍くなっていませんか？

運動不足になっていませんか？

睡眠が不足していませんか？

こういうことを改善するだけでも冷え性は変わります。何よりカイロプラクティックで神経の流れを整え、体を柔軟にし、血行をよくすることにより、冷え性になりにくい体を作ることが可能です。

お知らせ

- ・ 生活が乱れた方が多いと思います。ご自愛ください。
- ・ 今年も一年よろしくお祈りします。
- ・ 年始は1/4（金）からになります。

1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	4 5							1 2
⑥	7	8	9	⑩	11	12	③	4	5	6	⑦	8	9
⑬	⑭	15	16	⑰	18	19	⑩	⑪	12	13	⑭	15	16
⑳	21	22	23	㉔	25	26	⑰	18	19	20	㉑	22	23
㉗	28	29	30	㉘			㉔	25	26	27	㉕		

