

# いちりん通信

No.15

## 花粉症・アレルギーの改善に



節分、啓蟄を過ぎて春も近づき、いよいよ国民病といわれる花粉症の季節をむかえますね。日ごろ私たちは、免疫という能力で守られ生活しています。が、この免疫の力は一定ではありません。日常の生活習慣や環境、体質、体調、体力、ストレスなどに大きく左右されることが分かっています。

### アレルギー、それは過剰な免疫反応

花粉症やアレルギーがあると、いつも以上に免疫が過剰に反応して自分自身が疲れてしまいます。疲れがたまると、今まで隠れていた弱いところが出やすくなります。皆さんも経験がおありではないですか？ 何もしてないのに持病の腰痛が、膝痛が・・・実は実感なく限界値を超えていたため、ちょっとした刺激が引き金になって症状が悪化したりするのです。実感が無いのはやっかいです！

### アレルギーの改善にマッサージを

マッサージは自分自身の免疫力を高め、体調を良い状態で保つお手伝いをします。副作用もなく、血行を促し、身体の滞りを無くし、自律神経を整えてくれます。疲れやすくなった身体を落ち着かせて、穏やかな状態に近づけてくれるのです。

日頃からご自身の身体を少しだけ労り、変化の出やすいこの季節を、健やかに乗り切ってみませんか。

(T・H)

