

いちりん通信

No.19

お腹をあたためる



人間の身体の中で、とても大切なのが「お腹」です。
お腹には重要な臓器が集まっており、複雑に関係しあって働いています。
身体を中心をあたためることが、身体全体に良い効果を発揮します。

その1 お腹はどうして冷えるの？

冷たい飲み物・食べ物を食べることが多かったり、クーラーが効いた室内に長い時間いることによって、冷えてしまいます。また、ストレスや疲れによって血行が悪くなり、冷えてしまうこともあります。

身体の熱は活動することによって生まれます。日常的に活動が少ない方の場合、腹筋や背筋の働きが少なくなってしまうため、常にお腹が冷えやすい状態になります。

その2 お腹が冷えるとどうなるの？

まず、胃腸が冷えることによって、食欲低下・消化機能低下・下痢・便秘など、様々な症状が出てきます。

臓器全体が冷えると、基本的な代謝も低下しますので、全身がだるくなったり、疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなることもあります。

全身の血行が悪くなることにより、筋肉が硬くなり、コリが出やすくなる可能性もあります。では、どのようにしてお腹をあたためたら良いでしょう。

その3 お腹をあたためる腹部マッサージ

勿論、身体があたまるような飲み物や食べ物(生姜・ニンニク・香辛料等)を食べたり、腹巻やカイロであたためる方法もあります。

更に効果的なのが腹部マッサージです。腹部に優しく手を当ててあげるだけで内臓は活性化され、代謝が促進されます。それにより身体がリラックスし、呼吸が深くなる効果も期待出来ます。

寝たきりで下痢や便秘が続く場合は当院へご相談下さい。(S・H)

