



入浴で冷えを改善

血行促進とリラックスで冷えを改善

入浴によって身体が温められると、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血液循環がよくなります。さらに、入浴には、自律神経をコントロールする働きもあります。熱めのお湯に入ると交感神経が優位になりますが、ぬるめのお湯に入ると、副交感神経を高めてリラックスすることができます。副交感神経の働きを高めるには40℃前後で15分～20分ほどの入浴が効率的です。



毎日の入浴で作用が上がる

入浴を毎日の習慣にすることで、冷えの緩和に加えて内蔵の働きが活発になります。また、睡眠の質にも良い影響を与えます。1日や2日では実感できないかもしれませんが、続けることで身体全体によいサイクルが生まれます。



入浴中のストレッチ・ツボ押しでさらに血行促進

入浴中のストレッチで筋肉を動かすと、さらに血行を促進することができます。足の指を握る・広げるなどの軽い運動や、手で筋肉をもむだけでも十分な効果があります。筋肉を動かすことで、血管が一時的に圧迫され、それが広がることにより、血液が流れやすくなります。また、冷えによいとされるツボを押しても良いでしょう。



冷えに効くツボ

湧泉(ゆうせん)

～冷えやストレス改善～

足の裏の真ん中にある「湧泉(ゆうせん)」のツボとその周辺の気持ちいいと感じる箇所を刺激します。



三陰交(さんいんこう)

～冷えや生理不順などを改善～

内側のくるぶしの指3本分くらい上にある、骨のうしろ側のくぼみのツボ「三陰交(さんいんこう)」に親指を当て、足首の上をつかむようにし、

やや痛い程度にギューっと指を押し当てます。



歯のQ&A

Q 口を開く時「カクッ」と音がします。顎関節症ですか？



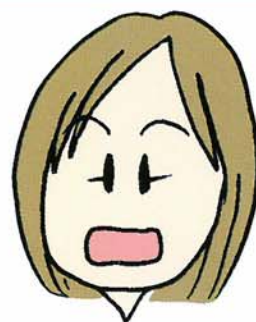
A 顎関節症とは、顎の関節周辺に何らかの異常を生じ、「あごの痛み」「あごが鳴る」「口が開けづらい」などの症状がでる疾患です。症状が「あごの音」だけなら特に治療の必要はないとされています。

顎関節症の原因

原因は様々で、歯ぎしり、精神的ストレス、片側ばかりで噛む癖、うつぶせ寝や頬杖など、顎に負担をかける癖や習慣も原因になります。これらのような様々な原因が重なって発症する場合があります。



顎関節症の治療方法



開口訓練



マッサージや湿布



スプリント療法
(マウスピース)



習慣や癖を修正する
行動療法

治療法には、開口訓練、マッサージや湿布、スプリント(マウスピース)療法、習慣や癖を修正する行動療法、薬物療法、外科的治療などがあり、症状によって組み合わせて治療を進めていきます。顎関節に影響を及ぼす悪い生活習慣の改善など、自宅でのケアも治療の重要なポイントです。

