

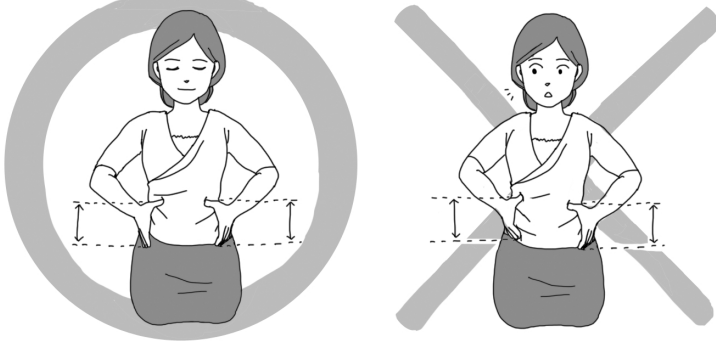
あなたのからだ

ゆがんでませんか？

骨盤の歪みチェック！

背筋を伸ばして正座し、肋骨の下に親指、骨盤の上に中指または人差し指をあて長さを比べます。

左右変わらなかった
左右の高さが違った



腰骨が高い側は、脇腹が痛んだり足をくじきやすかったり…。

低体温になる原因は色々。その中の一つに骨盤の歪みがあります。骨盤が歪むと内臓の働きが低下し、内臓を助けようと血液が集まるようになります。そのため、他の部分へ血液を運ぶ量が少なくなり、栄養がいかずに筋肉が発達しなくなります。筋肉が発達しないと体温を上げることができません。そして、骨盤がゆがむと背骨も歪み、脳の働きが低下します。脳は体温をコントロールしている大事な部分。ここの働きが乱れると体温調節に異常が起こり、低体温につながります。骨盤は身体を支える大切な土台。歪みが他へ影響する前に整えておきたいですね。

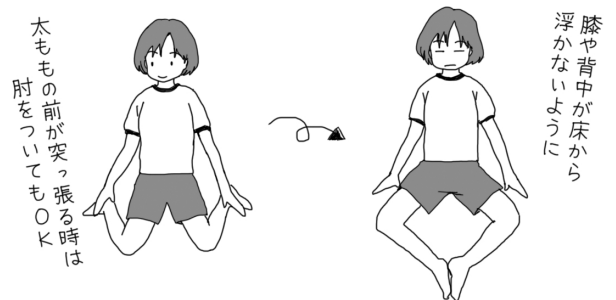


エクササイズ&ストレッチ

足を肩幅に開き、上半身をゆっくり前に倒します。次に体を起こし、腰に手を当て今度は上半身をゆっくり後ろにそらします。前屈と後屈をセットで10回。



ひざを外側に曲げて、脚をW字に開脚します。少し痛いなぁというくらいの位置で10~20秒。次に脚をひし形に開き、足の裏を合わせ10~20秒。



ストレッチを行っていて、痛みが強い、違和感がある、といった場合には自己流で続ける前に、治療院で一度ご相談下さい。

汗をかきそうになったら



脱いで
寒くなったら



また着ます

暑いから邪魔になるし、と思わず上着を荷物の中へ入れるのを忘れずに！

美しい景色を楽しみながら心肺機能も鍛えてくれる全身運動。ストレス発散にもうってつけです。山へ入る際には、面倒なようですがレイヤード(重ね着)の準備をしておまめに脱ぎ着するようにしましょう。暑いから邪魔になるし、と思わず上着を荷物の中へ入れるのを忘れずに！

正解は③のハイキング。

① ジョギング



② ウエイトリフティング



③ ハイキング



低体温改善には運動が重要ですが次の中に、気をつけないと深刻な低体温症になってしまいうスポーツが入っています。一体どれでしょう？

意外と知らない？
健康・美容の3択クイズ！