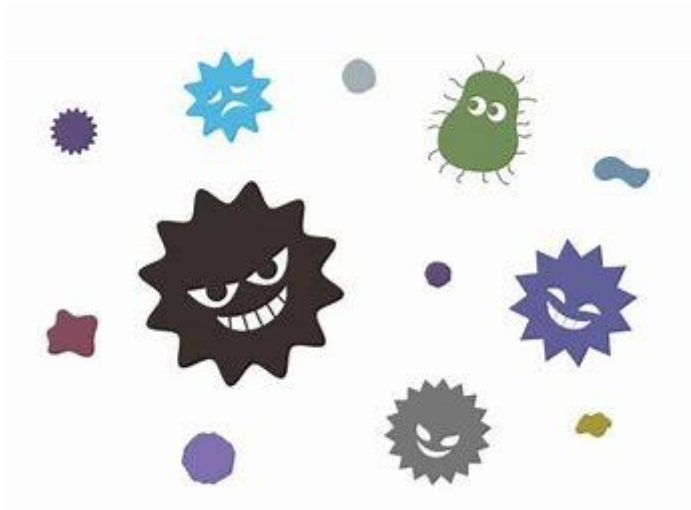


2020年02月17日 18:53

免疫力



姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター、姿勢専門「姿勢カイロ・オフィス整体院」院長の辻内正昭です。姿勢矯正士です。

連日のコロナウイルスの感染拡大報道。対策としては免疫力をつけることが大切だと言われた。

ご来院される方から「免疫力はどうしたらつくのか」と質問されるようになってきた。

答えとしては「当院の整体施術で体の歪みをとるです」と答えることにしている。

当院の施術で得られる効果は以下の通り。

1) 血流が良くなる→血流を巡らせることでNK細胞が体中を循環してウイルスと闘ってくれる。(NK(ナチュラルキラー)細胞:常にかからだの中をパトロールし、ウィルスに感染した細胞などを発見すると攻撃してくれる。単独で外敵や異物を攻撃できるので「生まれつき(natural)の殺し屋(killer)」という名前が付けられている。)

2) 関節の可動域が増えて体が軽くなり動いたり運動がしやすい身体になる。すると体温が上昇する(体温が1度下がると免疫力が30%落ちると言われる。1度上がると最大5~6倍アップすると言われる)

3) ノンレム睡眠を促しやすくなる。(よく眠れる→良質の睡眠が得られ疲労がとれる。また痛んだ体を良質の睡眠が治してくれる。ストレスに負けなくなる=自律神経が整う=免疫力がアップする)

体を温めるには暖かい風呂に入ることも有効ですが、先ず体の歪みを取り去り疲労を蓄積しないことが重要だと考えています。

4) 「栄養バランスのとれた食事をする=腸内環境を整える=疲労しない活力ある体を作る」とは言っても私もよく分からないので参考サイトを紹介しておきます。

<https://gohan.soudan-anshin.com/cont/nutrient-balance/>

私が最近ハマっているのは「ビタミン C」を摂る。有酸素運動。ストレッチである。寒さを感じなくなるので免疫力アップには良いように思う。