まつさか整骨院 NEWS LETTER Vol.88

■ 住所：〒515-0019　三重県松阪市中央町638-4 ■ TEL/FAX：059 8-52-3113 ■ 診療時間：午前　8:30~11:30
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日　土曜日診療時間：8:30~13:00　午後 15:30~19:30

三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。
まつさか整骨院　院長　濱口哲治

健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。
まつさか整骨院　院長　濱口哲治です。

まだまだ寒い時期が続きます。最近は疲れが取れにくい、風邪が治りにくいとおっしゃる患者さんが少なくありません。ご自身ではなかなか気付きにくいのですが、以外なところに原因があるケースがあります。

そこで今回は「**疲労回復に高濃度酸素**」について紹介します。

◆ 疲れが取れにくい原因

疲れやすい、風邪をひきやすい、治りにくい、睡眠不足が続くなどの原因の一つに、酸素不足があります。
体の細胞は、酸素による化学反応のエネルギーで生命活動をしています。もし酸素の摂取能力が低下すると、免疫機能や感染防衛の役割のある活性酸素を十分に作れなくなるため、免疫力が低下してしまいます。それではウイルスや細菌を抑え込めず、体の不調という形で現れてなかなか治らないのです。
そこで、疲れやすい、風邪をひきやすいなどには、高濃度の酸素を摂取することで効果が見込めます。酸素は見えないため気が付きにくいかも知れませんが、健康な身体づくりにとても大切な要素です。

◆ 酸素の効果

通常の呼吸で吸っている空気中の酸素濃度は約 20.9%です。高濃度酸素発生器では濃度 95.5〜87%ですからおよそ 4 倍の濃度の酸素を取り入れることができます。高濃度酸素を摂取すると、次のような効果があります。

- 日々の疲労回復、リフレッシュ
- 美肌効果
- 勉強の記憶力アップ
- 仕事の集中力、能率アップ
- スポーツ後の乳酸値低下を回復
- 高齢者の免疫力向上、健康促進

◆ 高濃度酸素の取り入れ方

深呼吸のように、ゆっくり鼻で吸って口で吐きます。呼吸をしながらゆったり過ごします。本を読みながらでも構いません。
通常の高濃度酸素発生器は 1 回 15 分〜 60 分程度で、一日に 90 分以内での使用が目安です。多忙な方はご自身の都合で時間を分けても構いませんが継続して摂取するのが効果的です。
不調をそのまま放置しないことが大切です。

◆ 院長にご相談ください

当院では、患者さんの健康サポートのために高濃度酸素発生器を導入しています。当院では、20 分の吸引をお勧めしています。

手軽に、忙しい方にも効率よく摂取できるのが特徴です。夜勤明けや長時間のデスクワークなど体への負担が過ぎたときなどにも効果がありますので、免疫力を向上させて健康な生活にシフトしていきましょう。
疲れが取れない原因も、自分だけでは分からないこともあります。院長にご相談ください。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。
今回は、「**疲労回復に高濃度酸素**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院　院長　濱口哲治を、今後ともよろしくお願いします。