

皆様の健康で快適な日々をサポート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。



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



夏から秋にかけて、台風が訪れるたびに気温が少しずつ下がり、だんだんと昼夜の寒暖差が大きくなっていきますね。

この時期、多くの方が「なんとなく身体がだるい」「眠りにくい」といった不調を感じるが増えてきます。これらは、自律神経のバランスが乱れやすい季節の変わり目特有の症状です。

そこで今月のニュースレターは「季節の変わり目に感じる不調をケアしよう」についてお話ししたいと思います。

自律神経は、私たちの身体のリズムを整え、心身のバランスを保つために重要な役割を果たしています。

しかし、昼と夜の気温差が大きくなると、この自律神経がうまく機能しなくなることがあります。

結果として、だるさや疲労感、めまい、肩こりや腰のハリ、さらにはギックリ腰といった症状が現れやすくなります。

また、寒暖差に対応しようとする身体が冷えを感じやすくなり、それがさらに不調を引き起こす要因となります。



これらの症状を放置すると、日常生活に支障をきたすだけでなく、慢性化してしまうことも考えられます。特に、姿勢が悪くなると、さらに肩や腰への負担が増え、症状が悪化する可能性があります。そのため、早めのケアが重要です。

まつさか整骨院では、こうした季節の変わり目に起こりがちな不調に対するケアを提供しています。

「え！？整骨院は肩や腰、膝の痛みなど、身体の痛みへの対処だけじゃないの??」

と思う方もいらっしゃるかもしれません。

実は、私たちの整骨院では、まずは冷えた身体を温め、血行を促進させることで、筋肉の緊張を和らげ、自律神経のバランスを整える施術も得意です。

個々の症状に合わせた施術を通じて、根本的な原因を改善し、身体全体の調子を整えることを目指しています。

季節の変わり目に感じる不調は、決して軽視してはいけません。定期的に整骨院でケアを受けることで、身体の状態を良好に保ち、これから迎える寒い季節にも元気に過ごせるようになります。

松阪市を中心に地域の皆様の健康を第一に考え、心身ともにサポートすることを、まつさか整骨院は大切にしたいと考えています。



身体の不調を感じたら、ぜひお気軽にご相談ください。季節の変わり目を快適に過ごすために、一緒に取り組んでいきましょう。

当院では、院長みずから、体の状態と症状を見極め、十分なカウンセリングと丁寧な治療と行っております。

体調がすぐれずお悩みの方はぜひ当院にご相談ください。親切かつ親身に対応させていただきます。

少しでもみなさんの健やかなで豊かな日々にお役にたたい。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。