
今年はコロナの影響で冷え性が急増！？

免疫力を上げる「冷え性改善メニュー」をスタート

筋膜施術で身体の不調を改善するやつか森整骨院（本社：埼玉県草加市、代表：森 正一郎）が、冷え性改善のための新メニューを開始しました。

【コロナの影響で今年冷え性が急増！？】

女性の約7割、男性の約3割が冷え性に悩んでいると言われています。整骨院でも気温が下がり始める毎年11月ごろから、冷え性についてのご相談を受けることが増えてきますが、2020年はさらに冷え性の方が増えると予測されます。

理由は筋力の低下です。新型コロナで自粛生活が続き、運動不足が原因で筋力が低下している人が増えています。筋肉は身体を温めるために大きな役割を果たしているため、運動不足から筋力が低下し冷えやすい身体になってしまっていることが考えられます。それだけでなく、今年は例年に比べて気温が下がることが予測されています。10月時点でも12月並みの低気温の日が観測されていることも、冷え性の増加に拍車をかけます。

【冷え性を放置すると危険な3つの理由】

たかが冷え性とあなどれません。冷え性を放置しているとさまざまな身体の不調を起こしてしまったり、不調に繋がる要因を作ってしまうます。その中でも特に3つの危険なポイントがあります。

○1つ目は体温と免疫力の問題です。体温は身体の冷えを見るための重要なポイントになりますが、平熱がたった1度の違うだけで免疫力に約30%も差が出ると言われています。つまり35度台の方は36度台の方と比べるとコロナやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまっていると言えます。

○2つ目は冷え性が悪化してくると、手や足にしもやけを起こしてしまったり、強い肩こり腰痛などからしびれを感じるようになってしまうこともあります。

○3つ目は身体が冷えてしまうことで自律神経が乱れやすくなり、肩こり腰痛など身体の痛みも合わさってうつのように精神的な症状に発展してしまう可能性があります。

冬にかけて心配されるコロナの増加を防ぐため、今も問題になっているコロナうつを防ぐためにも冷

え性改善は重要なポイントになってきます。

【温めるだけではダメ！改善のポイントは筋膜と筋力】

やつか森整骨院では冷え性の相談が増えてきたことを受け、筋膜リリースと EMS による冷え性改善メニューをスタートしました。筋膜とは身体全体を覆うボディースーツのようなもので、全身のありとあらゆる場所で繋がりがああります。血管や神経も筋膜の中を通っているため、筋膜が硬くなってしまうと血流を妨げ冷え性の原因になってしまいます。筋膜をリリースすることで、硬くなった筋膜に動きを出し、血流が上がって冷え性の改善に繋がります。

血流を良くした後には身体の熱を作るために筋力 UP も重要になってきます。運動する機会や場所が制限されてしまっている今こそ EMS が効果を発揮します。EMS とは電気の刺激で筋肉を動かし、寝ている状態でも筋トレと同じような効果を期待できる電気療法です。

冷え性改善メニューの利用者からは「冷たかった足先がポカポカするようになった」「足が冷えて眠りが浅かったが、深く眠れるようになった」「冷えだけでなく肩こり・腰痛も改善した」このような声をいただいております。冷え性改善メニューは 1 回 2800 円、その他にも冷え性に関する無料相談をオンラインで行っております。

当社ではマスコミの方の取材を随時お受けしております。是非一度お問い合わせ下さい。

【やつか森整骨院 概要】

所在地 : 〒340-0022 埼玉県草加市瀬崎 3-40-25 日東マンションサンシャイン谷塚 111 号室

アクセス : 東武スカイツリーライン「谷塚駅」徒歩 8 分

代表 : 森 正一郎

HP : <https://yatsuka-mori.com/> ※オンライン相談も HP から可能です。

動画 : 1 分でわかるやつか森整骨院 <https://www.youtube.com/watch?v=k2Rmmxeob5Y>

※取材依頼・お問い合わせ先はこちら※

048-948-7686 (担当 = 森 正一郎)、yatsukamori-34025@outlook.jp