

「秋バテ」は“冷え”ではなく“スイッチの問題”だった！



朝晩がぐっと冷え込む季節。この時期になると「体がだるい」「朝起きるのがつらい」「古傷がうずく」そんな“秋バテ”の声をよく聞きます。

世間で言われる「秋バテ」とは？

一般的に秋バテとは、夏の疲れが残ったまま、季節の寒暖差や気圧変化で自律神経が乱れる状態を指します。原因としてよく言われるのは、「冷房や冷たい飲み物で体が冷えている」「気温差によって体温調整ができない」「睡眠不足や生活リズムの乱れ」など。そして対策としては、「温かいものを食べましょう」「湯船で温まりましょう」「規則正しく休みましょう」という“温め・休め”のアプローチが中心です。確かにこれで一時的にラクになる方もいますが、実はその裏で、体の「発熱力」そのものが落ちているケースがとても多いのです。

整体的に見る「秋バテの本質」

当院では、秋バテを「冷え」ではなく、“自律神経のスイッチ（切り替え）がうまくできない状態”として捉えます。体のスイッチを切り替える中心は、細胞の中のミトコンドリア。このミトコンドリアが元気なら、寒くても自分で熱を生み出し、血流も整い、免疫力も保たれます。逆に、ミトコンドリアが怠けていると、どれだけ温めてもすぐ冷え、疲れも抜けません。ミトコンドリアを元気にするカギは、実は「軽いストレス」。人間の体は、“快適すぎる環境”では鍛えられません。

ミトコンドリアを活性化する3つのコツ

寒さに慣れること

厚着をしすぎず、「少し寒いな」と感じる程度の刺激を。軽く鳥肌が立つくらいで、体は中から熱を生み出し始めます。

適度な空腹をつくること

常に満腹では代謝が下がります。少しお腹がすいた状態が、エネルギーを生むスイッチになります。

軽いストレス+リラックスの両立

ウォーキングや深呼吸など、軽い運動で自律神経をリズムカルに切り替えましょう。「動く→休む」のリズムが、体のスイッチを正常に戻します。

秋バテは“冷え”そのものよりも、「自分で熱を生み出す力=ミトコンドリアの働き」が低下しているサインです。温めすぎず、守りすぎず、少しの刺激を味方にして“発熱する体”を取り戻しましょう。

当院で施術を受けられた患者様の声



当院に来院される前はどんな状態でしたか？

介護の仕事で左肩を痛めてしまい、ちょっとした動きでも痛みが走り、つらい日々が続いていました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

やはり、ダンスをしている時に思い切り腕を動かせないことが一番つらかったです。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？

初めて伺った時とても丁寧に問診をしてくださり、どこにエラーが起きているのかを詳しく説明してくださいました。そのうえで「自分で治せるように」と、骨や筋肉の構造を教えながら、痛みの出ない動かし方を具体的に指導してもらえたのが印象的でした。繰り返し実践するうちに、徐々に肩の痛みが軽減し、動かすことへの不安も少なくなりました。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？

長年の癖もあり、今でも氣をつけて動かさないと痛みが出ることはありますが、今では「どうすれば痛みが出ないか」を自分で理解できるようになり、生活の中で応用できています。何より、左肩のパフォーマンスが上がってダンス仲間にも褒められるようになりました！



Check!

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一歩歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと思います。初めての方は初回1,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



大根とわかめのさっぱり和え

目安
5分



材料 4人分

- ・大根・・・・・・・・・・・・・200g
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・・・・1缶(70g)
- ・乾燥わかめ・・・・・・・・・・・・・6g
- (A) 醤油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- (A) お酢・・・・・・・・・・・・・小さじ2

今回は『大根』を使った簡単レシピをご紹介します。大根はみずみずしくて低カロリーなのに、栄養がしっかり詰まった野菜です。ビタミンCが豊富で、免疫力アップや美肌づくりに役立ちます。さらに「ジアスターゼ」などの消化酵素が多く含まれており、胃もたれや消化不良をやわらげてくれる働きも！食物繊維も含まれているので、腸内環境を整えておなかの調子をサポートしてくれます。

1 乾燥わかめはたっぷりの水に浸し、5分ほど置いて戻し、よく水気を切っておく。

1



2 大根は皮を剥き、ピーラーで千切りにする。

2



3 ボウルに千切りした大根、わかめ、ツナ缶、(A)を入れよく混ぜ合わせる。

3



4 器に盛り付けて完成♪