

今回はそもそも何故鍼やお灸、マッサージで免疫力が上がるのか、簡単に解説しましょう。これらの刺激を皮膚や筋肉に施すと、情報の一部が「反射」により自律神経を刺激します。刺激された自律神経はバランスを保ちはじめます。自律神経は無意識に体のあらゆる機能をコントロールしていますが、とてもデリケートでバランスを崩しやすく

Vol.159

院長 関 の

Face to Face

2021年9月1日発行

はり・灸・マッサージで免疫力アップ



バランスを崩すと体調も乱れます。緊張して下痢をしたり、胃もたれを起こしたり、興奮して眠れなくなったり、逆にリラックスしたり自然免疫力が高まるのです。新型コロナウイルスと戦うためにはワクチンが有効といわれていますが、ワクチンは獲得免疫で一定期間しか得られませんし、型が変われば免疫の記憶も役に立たません。やはり自らの治す力!!自然免疫を育てることが大切です。乾布摩擦や冷水を浴びるなど日頃から皮膚を刺激し、治療と合わせて自己免疫をアップさせましょう。

腸内にある千種、百兆個の腸内細菌がバランスよく多様性豊かに育ちます。つまり自然免疫力が高まるのです。筋肉への刺激には、こういった筋肉への刺激には、こういった自律神経の失調を整える作用があります。つまり「自らが治る力」を呼びます。特に免疫の7割は「腸」に存在するとされ、自律神経が整うと

関 修一（せきしゅういち）
健育会 東銀座整骨院・整体院
鍼灸院・マッサージ院 院長
代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face」は「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」とを願つてつけた
※毎月一日の発行です