メディカルスパだより

運動と養生を組み合わせた健康づくり

鍼灸師
森田千裕

鍼灸発祥の地、中国では〝治療中心〟から〝健康中心〟への変遷が進んでおり、健康診断の結果、半健康状態にある方には食事療法やその方に合わせた細かいトレーニング方法などが提供されるようになってきているそうです。

中国における運動の風潮は、科学的なトレーニングと国民総フィットネスへの積極参加を背景にして広がっています。その象徴的な一例が、元歌手でTikTokを通じて多くのフォロワーを持つ劉宏さんによるエクササイズのライブ配信です。元歌手である彼のエクササイズは、視聴者が楽しみながら体を動かすことができる内容で、特にコロナ禍の中で人気を博しました。毎晩7時半には多くの人々が彼の配信を楽しみ、一緒に体を動かしていたそうです。

オンラインでの運動やスポーツジム、スポーツ教室、犬の散歩など、身体を動かす方法は多岐にわたりますが、健康づくりを楽しみながら、人生を満喫することができれば最高です。身体を動かすだけでなく、東洋医学の養生法も健康づくりには非常に役立ちます。

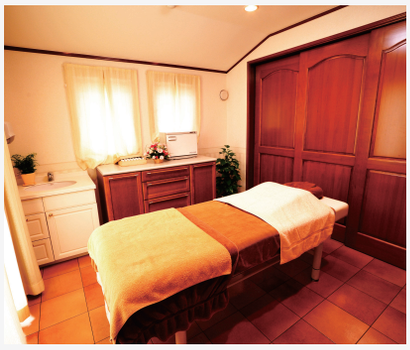
東洋医学は、体のエネルギーの流れやバランスを重視し、養生には食事療法、漢方薬、気功、鍼灸などが含まれます。運動と組み合わせることで、身体のバランスを整え、ストレス軽減やリラックス効果を高めることが期待されます。

運動と東洋医学の養生を組み合わせた健康づくりは、バランスの取れたアプローチとなり、身体だけでなく心や精神の健康も維持するのに役立ちます。ここで、冬の養生法をご紹介します。

東洋医学では冬は休息と静養の季節とされています。静かな時間を大切に過ごし心を穏やかなときを楽しむと、気を蓄えることができます。筋肉や関節は冷やさないようしっかりと保温し、根菜類やスパイスを取り入れることで内側からも温かくしましょう。

体質に合わせた養生法は当院の鍼灸師にご相談ください。

メディカルスパ西鎌倉



住所　鎌倉市西鎌倉1ー18ー3
TEL　0467-33-0121
営業時間
9:00～18:00（最終受付）　＊予約制
休診日　水曜・日曜・祝日
メニュー
KENS Café
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング　医療リンパドレナージ
アロマセラピー　カイロプラクティック
HP　https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい

住所　横浜市中区桜木町1ー1ー7　コレットマーレ3F
医療モール内
TEL　鍼灸院：045-263-6848
カウンセリング：0467-33-0121（予約専用ダイヤル）
営業時間　＊予約制
［月～金］11：00～19：00（最終受付）
［土・日］10：00～18：00（最終受付）
休診日　祝日
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング
HP　https://www.medi-spa.jp/minatomirai/

メディカルスパもみじ坂

住所　横浜市中区花咲町3ー103ー3　ベイビュー横浜2F
TEL　045-567-6848
営業時間　＊予約制
［月～金］11：00～19：30（最終受付）
［土・日・祝］10：00～18：00（最終受付）
休診日　不定休
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
医療リンパドレナージ
HP　https://www.medi-spa.jp/momijizaka/