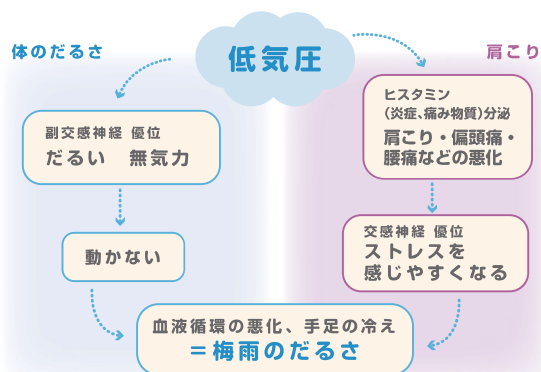


# 梅雨の神経痛・肩こりを上手に予防!

梅雨になると腰痛、関節痛、肩こりがひどくなる、という人もいるのでは? 原因と対策を知り、梅雨の身体のつらさを乗り切りましょう!

## なぜ梅雨時は神経痛・肩こりがひどくなるの?

特に雨の降るような気圧の低い状態になると、炎症に関わる物質・ヒスタミンが増加するためと言われています。血管を拡張して血圧を下げると同時に、身体を緊張させる交感神経を刺激する作用もあるため、自律神経系の働きが乱れて腰痛、関節の痛み、頭痛、そして肩こりの悪化、身体のだるさを余計に感じるのです。



### 対策① 体温調整

#### 汗はこまめに拭く!

湿度の高い梅雨は、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもった状態になる時季。こまめに身体を拭いて体温調整の機能を保ちましょう。



### 対策② 血流改善

#### ランニングなど適度な運動を心がける

不安定な気温や気圧に影響されにくい身体をつくるには、自律神経系や免疫系の安定につながる適度な運動を。軽いランニングやウォーキングで体を芯から温めましょう。ただし、腰や関節に痛みがある場合は、無理をしない。



### 対策③ 生活リズムの改善

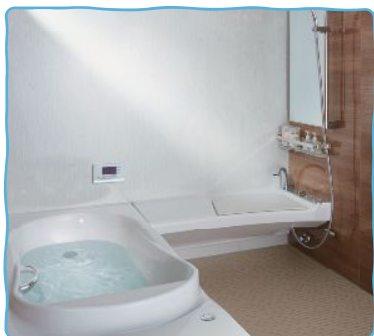
#### 睡眠から生活リズムを整える

睡眠不足による疲労状態が続くと正常なホルモン分泌が妨げられ、体温調整や代謝が滞り、腰痛や肩こり、頭痛など生じやすくなることも。早寝早起き、良質な食事に加え、入浴やストレッチも併せて健康な身体を保ちましょう。



## オススメ商品 「スパージュ」

## 最上級のバスルームで最上級のリラックス

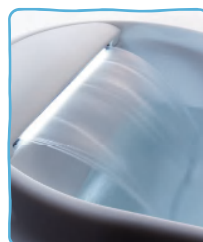


©株式会社 LIXIL

梅雨時の辛い症状を緩和するためには、入浴でのリラックスも効果的! 「湯を、愉しむ。時を、味わう。」そんなお風呂を愛する国のバスルームとして誕生した最上級のシステムバスルーム『スパージュ』なら、最上級のリラックス効果で、梅雨を快適に過ごせます。



やわらかな湯の流れが、首から肩をなで、気持ちまでも解きほぐす「アクアフィール[肩湯]」



商品のお問合せは…



明日家デザイン工房

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1

Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>

(株) 明日家スタジオ