

藤骨カラダ通信

12月号 Dec. 2025
Vol.69

今号のテーマ

血行と血流で、
冬の不調をシャットアウト!

寒さが深まり、体が冷えやすい季節になりました。
「手足が冷たい」「朝起きるのがつらい」「肩こりが増えた」――
そんなサインは、血のめぐり(血行・血流)が滞っている証拠かもしれません。
今月は、「血流を整える」ことが健康づくりの第一歩になる理由をお伝えします。



「血流がよい人」は疲れにくく、風邪もひきにくい!

血液は、体の“配送トラック”。

酸素・栄養・ホルモンなどを全身に運び、老廃物を回収しています。
この流れが滞ると、体は冷え、筋肉は硬くなり、疲れが取れにくくなります。

最近の研究では、

- ✓ 体温が1℃下がると、基礎代謝が約12%低下
- ✓ 血流が悪いと、免疫細胞の働きも鈍くなる

ことがわかっています(参考:塩野義ヘルスケア・アリナミン製薬)。

つまり「血のめぐり」は、代謝・疲労回復・免疫力のすべてに関係しているのです。

特にデスクワークや長時間の座り姿勢は、下半身の血流を妨げやすいので注意が必要です。



体温 1℃低下 → 基礎代謝 約12%低下



特集：疲労回復の新常識

「休む力」を科学するリカバリーウェア『VENEX(ベネクス)』

現代人の8割は、「慢性的に疲れている」といわれます。仕事・スマホ・ストレスで、体も脳も“休めない”状態。そんな現代人に必要なのは「頑張る力」ではなく「回復する力」です。



VENEXとは?

VENEX(ベネクス)は、“着るだけで休息の質を高める”リカバリーウェア。アスリートや医療従事者にも愛用者が多く、藤接骨院でも販売しています。



ポイントは、

- 締めつけず、やわらかいストレッチ素材
- 電気や磁気を使わない、安心の自然設計
- 特許素材「PHT繊維(Platinum Harmonized Technology)」が自律神経を整え、体をリラックスモードに導く

結果として、

- ✓ 深い眠りにつける
- ✓ 翌朝の目覚めが軽い
- ✓ 肩・首・背中へのこりがやわらく
- ✓ 施術後の回復を長持ちさせる

という声が多く寄せられています。

藤接骨院がVENEXをおすすめする理由

VENEXは「治す服」ではなく、“治る状態をつくる服”。施術後の回復を持続させるホームケアウェアとしておすすめしています。こんな方にぴったりです:

- 寝ても疲れが取れない方
- 自律神経の乱れや不眠、肩こりに悩む方
- 冷え性・血流不良が気になる方
- 忙しくてリラクスの時間が取れない方

藤接骨院では、スタッフも愛用中。「翌朝の体の軽さが全然違う!」と患者さまからも好評です。

お求めは藤接骨院各院にて!

- スタッフがサイズ・使用シーンに合わせてご案内します
- お試し着用も可能です
- 「寝るとき」「在宅中」「運動後」など、生活の中で取り入れやすいタイプをご提案します

休む力を、科学のチカラで。藤接骨院が提案する、あなたの新しい健康習慣です。





「動かす・温める・ほぐす」でめぐりを取り戻そう!

血行を良くするために大切なのは、3つの基本です。

① 動かす

筋肉が“ポンプ”のように働き、血流を押し上げます。

特に「ふくらはぎ」「太もも」「肩まわり」を意識して動かしましょう。



② 温める

冷たい飲み物を控え、湯船に10～15分つかる習慣を。

温熱効果で血管が広がり、末端までポカポカになります。



③ ほぐす

マッサージやストレッチで、硬くなった筋肉をゆるめると、血液とリンパの流れがスムーズになります。

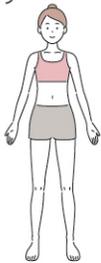


参考:コラントッテ公式「血行改善の仕組み」より



血流アップ! 肩甲骨ぐるぐる体操

①肩幅に足を開いて立ち、背筋を伸ばす



②両手を肩にのせ、肘で大きな円を描くように前回し10回・後回し10回



③ゆっくり呼吸をしながら行いましょう



ポイント

肩甲骨を動かすことで、肩・首・背中の血流が一気に活発になります。お風呂あがりやデスクワークの合間におすすめです。



冬のめぐりご飯「生姜入りブリの照り焼き」

ブリに含まれるDHA・EPAは血液をサラサラに。

生姜のショウガオールには血管を拡げて体を温める働きがあります。

冬にぴったりの「血流アップ」メニューです!

材料 2人分

- ブリ：2切れ
- しょうが(すりおろし)：小さじ1
- しょうゆ：大さじ2
- みりん：大さじ2
- 砂糖：小さじ1

作り方

- ①調味料としょうがを混ぜ、ブリを10分ほど漬ける
- ②フライパンで両面を焼き、照りが出たら完成



イメージ

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320

藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885

藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772

藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637

藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777

藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530

藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255

藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850

藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100

藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500

健康 マメ 知識

血流をよくすると「心」も整う!

血液がしっかり流れると、脳に酸素が行きわたり、集中力や気分の安定にもつながります。「疲れたな」と感じたら、まず深呼吸。呼吸もまた、全身の血流をよくする大切な“スイッチ”です。