

❖ 冬の冷えの身体の不快感…。それ、「神経」が原因かも？ ❖

朝晩、急に冷え込むようになってきましたね。「寒くなると、肩や腰が重いな」と感じている方、それって筋肉だけの問題じゃないかもしれません。

寒さが神経を圧迫する？身体のこわばりメカニズム

実は寒くなると、体温を守ろうとして血管がキュッと縮み、筋肉への血の巡りが悪くなります。すると筋肉に酸素や栄養が届きにくく、老廃物もたまりやすくなり、筋肉がガチガチに固まってしまいます。また、固まった筋肉が神経を圧迫してしまい、痛みやしびれ、違和感といった不快な症状が出やすくなります。運動不足などで筋肉が弱くなっていると、寒さの影響をより受けやすくなるんですよ。



筋肉は身体の " あったかカイロ "

寒さで固まった筋肉が神経を圧迫すると、痛みやしびれが出やすくなりますが、軽い筋トレで予防・改善できるんです。筋肉は動かすと熱を生み出し、身体の中からポカポカに。さらに筋肉量が増えると基礎代謝も上がって、じっとしているときでも体温を維持しやすくなります。血の巡りも良くなり筋肉が柔らかくなるので、神経が圧迫されにくくなるんです。今のうちから体を動かす習慣をつけて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！



日常のギモンを解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】正しいフォームや動きができない

フォームが崩れちゃうのは、筋力不足だけが原因じゃないんです！筋肉の硬さや関節の動き、意外な部位の弱点が影響しているかも。正しく動けない本当の理由を知れば、効果も変わります。詳しくはこちらの記事をチェック！

<https://www.studio-aun.com/question-51-4203.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

