

風邪による背中への痛み

風邪を引くと背中に痛みを覚えることがありますが、その原因の多くは咳が出る時に瞬発的に筋肉を使うので、普段は使われない筋肉が働くためと考えられています。単なる背中への筋肉痛であれば、風邪の症状が治れば改善されます。ところが、その後も痛みが続くようであれば、他に原因があるのでは？と疑ってみることが必要です。たかが風邪と思っていたら、実はその痛みは肺炎だったとか、重大な病気の予兆である可能性もあるからです。

風邪が引き金となって背中への痛みを誘発してしまう病気と考えられるのは、大きく分けて3つあります。



- 1.内臓の疾患を原因とする痛み
- 2.骨の異常による疾患に関する痛み
- 3.疲労などによる筋肉等の異常による痛み

風邪によって普段から弱い部分に影響が出てきたと考えられます。風邪は万病の元といいますが、風邪を引くことで体力が弱り、内臓の疾患がある人であれば、胃・心臓・腎臓・膵臓などいろんな箇所が異常をきたし、痛みを発することになります。

ウイルスとの戦いで痛くなる

実は背中が痛くなるもうひとつの原因はウイルスです。ウイルスが体内に侵入してきた際に、体がウイルスを体外に出そうとし、発熱作用と発痛作用の物質を分泌するからです。風邪の時に発熱と背中への痛みや関節痛が起こるのは、身を守るために免疫細胞がウイルスと戦っていることで熱が出てしまうからなのです。下がれば次第に背中への痛みや関節痛がやわらぎます。

なので、背中への痛みが単なる風邪の原因であれば、ほとんどの痛みはウイルスとの戦いが原因だと考えて良いと思います。ただ、あまりにも痛みがひどい場合は、医師に相談し、解熱鎮痛剤を処方してもらうようにし、治りかけてきたのであれば、軽い運動やマッサージで血流を良くしていけば痛みもなくなっていきます。

「活力ヨーガ」に参加しませんか？

★毎週水曜日 8時10分～8時40分
場所：大久保接骨院

★毎週土曜日 8時10分～8時40分
場所：花見川整骨院

★毎週木曜日 8時～8時30分
場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張



★毎週土曜日 15時15分～16時45分
場所：幕張コミュニティセンター

★毎週金曜日 13時30分～14時30分
場所：八千代の里接骨院

詳しくはHPでCHECK! →
<http://ref-makuhari.jimdo.com/>



のどの風邪に効く食べ物

① 大根

大根には消炎作用があり、のどの腫れを和らげてくれるそうです。特に汁に効果があり、大根おろしだと硫黄成分が多くなり、咳に効きます。

② ハチミツ

のどの炎症を抑える効果があります。同時に胃腸の調子を整えたり、疲労回復効果も期待できます。風邪気味で疲れた時におすすめです。

～ハチミツ大根のレシピ～



大根を1センチ四方に切り、ハチミツを大根が埋るまでタッパーに入れ数時間待てば完成です！

お気に入りのハーブティー

「風邪などのウイルスから体を守りたいとき」



- ✿ エキナセア
- ✿ ジャーマンカモマイル
- ✿ リンデンフラワー
- ✿ レモンバーム

上記のハーブを同じ割合でブレンドして頂きます。

抗ウイルス作用があるハーブのブレンドで、免疫系を強化して、ウイルスに対する抵抗力を高めます。



りふれ幕張でもエキナセア配合のハーブティーを販売していますので、是非お試しください♪

はじめまして、この度りふれ幕張の一員となりました阪口裕樹と申します。

私は以前より抱いていたマッサージへの興味と手に職をつけたいという思いからサラリーマンを辞め6年前に整体スクールに入りました。その後整体師として働く中、鍼や灸に興味を持ち自分の可能性を上げたい気持ちを抑えきれず去年より専門学校に通っております。

私は、一人一人にあった施術を心がけ、持ち前の性格でお客様とコミュニケーションを図りながら円滑に進めていきます。そしてお客様にいち早く覚えて頂きりふれ幕張にかかせない存在になりたいです。宜しくお願い致します。



りふれ幕張

【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

2月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

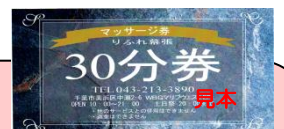
月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～19:00	渡邊 10:00～18:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	渡邊 10:00～18:00
北村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	17:30～20:00	北村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00		阪口 15:00～21:00	阪口 15:00～21:00	阪口 10:00～20:00	内山 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます

回数券のセット購入が たいへんお得です！

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～



30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！(1枚につき424円引き！)

30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！(1枚につき479円引き！)

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません