

ママのための元気と学びのチョイメモコラム

肩こり・腰痛は“体のゴミ詰まり”！？

肩こりや腰痛が繰り返すのは、筋肉の硬さだけが原因ではありません。実は「冷え」による体内の「ゴミ詰まり」が、痛みを長引かせる正体です。なぜ温めることが根本改善につながるのか、そのメカニズムを解説します。

1. 痛みの多くは巡りの低下からの筋肉の硬直が原因

筋肉は血液が流れて温まってこそ柔らかさを保てます。血流が悪いと・筋肉が冷える・筋肉が固まる・老廃物が溜まる・痛みが続く、という“痛みの悪循環”が起こります。更に悪循環には、巡りが悪くなる・筋肉が固くなる・体が動かなくなるだけでなく、代謝が悪くなる・怪我しやすくなる、ということも付いてきます。

2. 温めると“筋肉の質”が変わる

温めることで筋肉が緩み動き、血流が戻りやすくなります。すると 痛みの軽減 筋肉の柔軟性アップ 可動域アップ といった改善が起こります。大きな筋肉や普段動かさない筋肉に対してアプローチをすると効果的です。人間の体には多くの筋肉が重なっていることと多くの関節があり、体を細かく動かすことが出来る事を知っていただくと幸いです。

3. 温熱×酵素の相乗効果

酵素風呂の温熱自然発酵熱の65℃。全身の深部に一斉に届くため、・肩の奥・腰の奥・背中の深層 といった“届きにくい筋肉の部分”にも作用します。また、体の末端まで温め血流、巡りの改善まで期待できます。なので、一度の入酵でも「肩や腰が軽い」「痛みが取れて楽になった」という即効性を感じる方が多いです。

4. 痛みは“流せる”

痛みは“歳だから”ではありません。流れが悪いから滞っているだけ。温めて流れる環境を作れば十分改善できます。その環境を作る為に一部分だけでなく、繋がっている全身の筋肉を温め血液を巡らせる体づくりをすることが大切です。

肩こりや腰痛でお悩みの方は、ぜひ深部温熱を体験してみてください。一度の体験で痛みの軽減と軽さを実感しますよ。特にこの時期の冷房症による筋肉の硬直や痛みの軽減も期待できます。同時に汗をかける巡りの良い体をつくることで温度差による熱中症対策の効果も期待できます。室内外の温度差からの体調不良に悩まされている方も是非体験してみてください。

☆ アストレア王子 (安田 聡史)

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

100%米ぬか酵素風呂

HEALTH & BEAUTY SALON

北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

ASTREA

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年9月31日

No.5438635