

## 🌸 仙骨を温める方法は？ 🌸

シャワーを使って、仙骨にお湯を30秒あてるだけ！



### ポイント①) お湯の温度は40℃程度

体温より高い温度の方が、温熱効果を感じやすいです。

### ポイント②) 温める時間は30秒ほど

髪を洗っている間、シャワーの湯を仙骨にあてておきましょう。

### ポイント③) 時間帯はいつでもOK

日中は交感神経が活発になり緊張の時間が多いです。そのため、**寝る前、お風呂に入った時**に仙骨を温めると**安眠効果**もあるので、おすすめです。

湯船につかることでも、全身は温まりますが、シャワーの水圧を使うことにより、仙骨付近のマッサージ効果があります。その結果、血流が促され、副交感神経を優位にすることができるのです。

皆様も

Let's try!!



皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

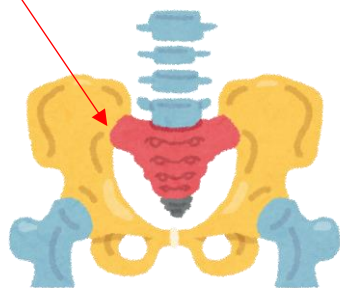
潤クリニック スタッフ一同



JUN CLINIC

## 🌻 仙骨ってどんな骨？ 🌻

仙骨は骨盤の中央にある、手のひらサイズの骨です。



仙骨の上には背骨が積み重なっており、さらにその上には約5kgもある頭が乗っています。

つまり、仙骨は、

**全身の骨組みを支える「要」なのです！**

また、仙骨を中心とする骨盤の内側には、直腸、前立腺（男性の場合）、子宮や卵巣（女性の場合）などの臓器が納まっています。

つまり仙骨は、**生命維持に必要な臓器を守る**という、重要な役割があるのです。

## 🌻 仙骨と自律神経 🌻

では、仙骨と自律神経は、どのような関係があるのでしょうか？

仙骨からは、自律神経の一種である**副交感神経**の束が、下腹部に向かって伸びています。

ちなみに、唯一、体の外側から自律神経を刺激できる部位が2つあります。一つは首の後ろ、もう一つが仙骨なのです。

特に、体の緊張を緩めるという点では、仙骨への刺激（温めること）が有効と言えるのです。



## 🌻 仙骨を温めると

### どんな良いことがある？ 🌻



- ・胃腸がよく動き、栄養を吸収できる
- ・眠りの質を改善する
- ・生理痛緩和になる
- ・血圧が安定する
- ・頻尿が改善する など



仙骨を温めることで、仙骨まわりの血流が良くなるだけでなく、胃腸や骨盤内の臓器の血行も回復するのです。

仙骨を温めることは、体の健康を促進するのみならず、実は**心の安定**にも繋がるのです。