



最近、かなり冷えてくるようになりました。

天気の予報もコロコロと変わるようで昨日まで降水確率70%と言っていたかと思うと急に晴れの予報になった。ということでお天気に振り回されてしまっている方も多いのではないのでしょうか。

こんな天気の際は、古傷がなんとなく痛み出す方や肩や腰が普段より重く感じられ、しんどい方も多いと思います。これは天気痛と呼ばれるそうです。

発生メカニズムに興味のある方は検索して調べてみましょう。

一言で言うと自律神経に乱れが生じることで起きているようです。

しんどい時はストレッチや血流を促進させる運動(ウォーキングなどの有酸素運動)や入浴なども効果があるようです。それでも、なかなか治らない時は当院又は当センターまでご相談ください。