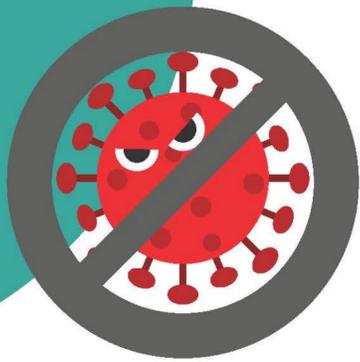
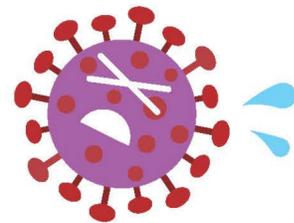


はり・きゅうで

# 免疫向上



# 免疫力をアップして 抵抗力のある カラダづくり

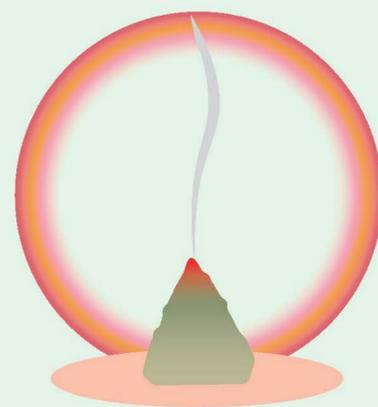


免疫力とは…

免疫力とは、ウイルス等の人間に悪影響を与えるものが身体に入って来た時に排除する機能のことです。  
何種類もある免疫細胞と呼ばれるものが共同して外敵に対処しています。

## 鍼灸で心と体の健康対策

鍼灸治療は血液の循環を改善し、自律神経のバランスを整える効果があります。また、免疫力を高め、感染症を予防する効果も期待できます。  
適度な運動、バランスの良い食事と質の良い睡眠、そして鍼灸治療を活用して心身の健康を維持しましょう。



### 血流をよくする

抵抗力のある身体を作るためにも、身体を温めることは大事です。発熱によって血流が良くなって、免疫活動が活発になるとするならば、身体を温めることは、免疫力を上げることに良い影響を与えられます。

鍼(はり)や灸(きゅう)の治療では、免疫力を上げるために、身体のコリを取ってめぐり易くし、お灸で血流を良くして体温を上げ免疫力を上げる効果があると言われています。

### 免疫系を活性化する

体に入り込んだ異物は、白血球が処理しています。白血球には、好中球、好酸球、好塩基球、単球、リンパ球の5種類があります。免疫力を維持するための代表的な防衛軍と言えます。

鍼灸刺激が、免疫系の組織・器官に働いて、サイトカインや神経由来物質を介して免疫系の細胞の活性を調節を行いうることが示唆されています。  
また、鍼灸刺激は、ストレスによる免疫抑制の防止効果を示すことも示唆されています。

### 鍼・灸は予防医学

東洋医学の最大の特徴は、精神と肉体を一体としてとらえることにあります。鍼灸治療は「身体」の調整ばかりでなく、「心」の調整を図ることを重要視します。

どんな健康な人でも、骨格や筋肉、内臓にちょっとした“ひずみ”を持っています。病気ばかりでなく体質の改善、病気の予防、健康管理に鍼・灸を多いに御利用ください。

## さらに免疫力を上げるための生活習慣。

しっかりと寝る。



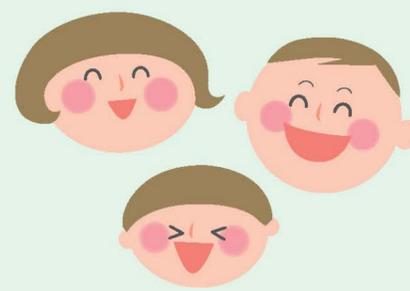
バランスのとれた食事。



適度な運動。

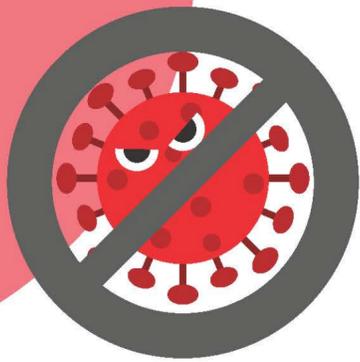


笑ってすごす。

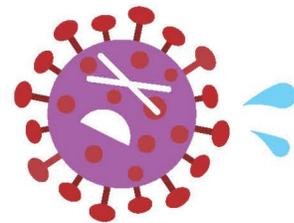


はり・きゅうで

# 免疫向上



# 免疫力をアップして 抵抗力のある カラダづくり

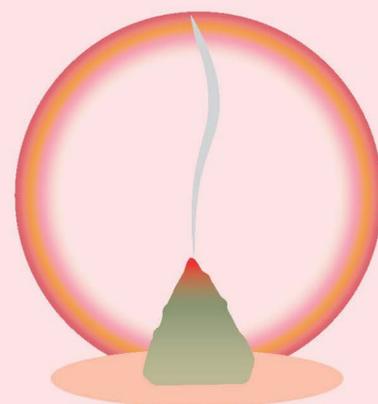


免疫力とは…

免疫力とは、ウイルス等の人間に悪影響を与えるものが身体に入って来た時に排除する機能のことです。  
何種類もある免疫細胞と呼ばれるものが共同して外敵に対処しています。

## 鍼灸で心と体の健康対策

鍼灸治療は血液の循環を改善し、自律神経のバランスを整える効果があります。また、免疫力を高め、感染症を予防する効果も期待できます。  
適度な運動、バランスの良い食事と質の良い睡眠、そして鍼灸治療を活用して心身の健康を維持しましょう。



### 血流をよくする

抵抗力のある身体を作るためにも、身体を温めることは大事です。発熱によって血流が良くなって、免疫活動が活発になるとするならば、身体を温めることは、免疫力を上げることに良い影響を与えられます。

鍼(はり)や灸(きゅう)の治療では、免疫力を上げるために、身体のコリを取ってめぐり易くし、お灸で血流を良くして体温を上げ免疫力を上げる効果があると言われています。

### 免疫系を活性化する

体に入り込んだ異物は、白血球が処理しています。白血球には、好中球、好酸球、好塩基球、単球、リンパ球の5種類があります。免疫力を維持するための代表的な防衛軍と言えます。

鍼灸刺激が、免疫系の組織・器官に働いて、サイトカインや神経由来物質を介して免疫系の細胞の活性を調節を行いうることが示唆されています。  
また、鍼灸刺激は、ストレスによる免疫抑制の防止効果を示すことも示唆されています。

### 鍼・灸は予防医学

東洋医学の最大の特徴は、精神と肉体を一体としてとらえることにあります。鍼灸治療は「身体」の調整ばかりでなく、「心」の調整を図ることを重要視します。

どんな健康な人でも、骨格や筋肉、内臓にちょっとした“ひずみ”を持っています。病気ばかりでなく体質の改善、病気の予防、健康管理に鍼・灸を多いに御利用ください。

## さらに免疫力を上げるための生活習慣。

しっかりと寝る。



バランスのとれた食事。



適度な運動。



笑ってすごす。

