

# 健康だより

## 「良い」と思われる治療について

ちまたに色々な整体やマッサージがあふれてますね。  
今回は、良いと思われる治療法について簡単にご紹介したいと思います。  
時と場合によりますし、一つの目安としてご覧下さい。

## 良いと思われる手技

### \*揺らす・さする

筋肉は細かな筋繊維でできています。それを揺らしたりさするだけで筋繊維の疲労やからみを解き、活性化されます。

### \*引く

ずれた筋肉や腱を引く事で元の位置に戻してあげます。

### \*分ける

筋肉は隣同士にぶつかりあったりもすれば奥にミルフィーユ状に何層にも重なりあったりもしています。その筋肉を分けて正常な位置に住み分けしてあげます。はた目には揉んだり、押したりと同じように見えますが、似て非なるものです。

押したり、揉んだりすると気持ちいいですね。その快樂ホルモンが出るのが曲者だったりします。ちょっと表現が違うかもしれませんが、食べ物でもいえますね。おいしいものが身体にいいとは限りませんので。

### \*逆ストレッチ・PNFストレッチ

例えば前屈をしたければ前に倒そうとする事だけ考えてしまいますが、それを力任せにやってしまうと筋肉や腱は危険を察知し、ロックをかけてしまいます。そのままロックが解けずに固まってしまいます。それが痛みとして残ってしまいます。  
このストレッチで緊張から弛緩する事で体が緩み、ロックを解除していきます。

一例

立位前屈

まず、無理のない範囲で前屈します。

そこでもてる位置の足を掴みます。

そのまま体を起こそうと5、6秒程踏ん張ります。

一旦、体を緩めて、数度行います。

行なう度にどんどん柔軟性が増します。

一度、お試し下さい。色々な箇所で応用できます。

## その他の良いと思われる治療や食品

### \*オイルマッサージ

皮膚・筋肉・関節・血管などを柔らかくする作用があり、老化（酸化）を防止します。リンパ液を増やして充血や炎症を緩和し、筋肉や内臓に蓄積した疲労素や老廃物を分解して、リンパ管への排出を促します。

酸化に強い植物性オイル

ピーナッツオイル、オリーブオイル、ホホバオイル、本椿油、ゴマ油、ヒマシ油等

馬油など動物性オイルは不飽和脂肪酸も何割か含まれていて光に当たると酸化し、シミや皮膚炎の原因になり身体に良くありません。

### \*遠赤外線

振動させる事で物体の内部から熱を発生させる為、低温で身体の芯から温めます。それにより細胞を活性化させリンパ球を元気にします。

身体の冷えをとり免疫力を高めてくれます。

腰・おなか・足の裏に当てるのが効果的

汗をかくほどやるのは禁物。汗は体温を下げる為にできるので、免疫力を下げてしまいます。

おなかを温めると腸内の乳酸菌が増えます。冷えた胃腸に乳酸菌を入れるよりも効果的です。

### \*代償運動をさせない。

本来のポジションじゃない筋肉や腱が代わりに運動する事をいいます。  
例えば、身体はどこかに疲労や怪我など異常があれば他の筋肉や腱がかけつけて代わりに頑張ったり、仕事や生活習慣の癖が定着して、本来のポジションじゃない所が頑張った結果、ねじれや歪みにつながり身体の不調として出てきます。やっかいなもので、人の身体はそれが定着すると歪んでいる位置が正しいと認識してしまいます。経験あるかと思いますが、レッスンを受けた際に自分ではまっすぐのつもりでも先生に修正されたが、すごい違和感を感じ事が。  
これも一つの代償運動の結果かと思えます。  
これを修正するには、根気強く「脳」に「体」にここが正しい位置ですよ。と擦り込んでいく事です。

### \*水素

病気は全て活性酸素による細胞が「酸化」した結果です。身体の酸化を抑制する力「抗酸化力」が強いのが「水素」です。

### \*SOD 食品・成分

スーパーオキシドディスムターゼ＝活性酸素を除去する酵素を摂る、または塗る。

#### 食べる・飲む

カキ肉エキス、しじみ、根こんぶ、ひじき、トマト、人参、味噌、黒ごま、胚芽、ぬか、大豆、ハトムギ、緑茶、柚子等々

#### 塗る

ドクダミ、クワ、シコン、キンギンカ、カンゾウ、ヨモギ、オウゴン、セージ、プラセンタ等々

他にもあるんですが、またの機会がございましたらご紹介したいと思います。

続ける⇒検証⇒続けるか、他の方法を探すかの繰り返しだと思います。

皆様がより健康である為の一助になれば幸いです。