

『TOWN わたらせ』に掲載されました!

(2017 / 2/11、2/18、2/25、3/4 号)

エッセー③

イライラに関連する話では、最近「アンガーマネジメント」と言つて「怒り」をコントロールし上手に付き合つていこうとする心理教育というものがあり、企業でも取り入れられているところが増えていっています。

東洋医学では、イライラなどの「怒り」の感情は「肝」の疲れと捉えます。機能的に分類する東洋医学の「肝」は、臓器別に分類する西洋医学だと「肝臓」の働きを含みます。

以前イライラを抱えている方を触診した際に、お腹と背中側が固くなつており、肝の疲れが表れていたのをそれを改善する施術をさせていただきます。すると険しい雰囲気はなくなり、穏やかで晴れ晴れとした表情の別人のようになったことがありました。このように心と体は密接につながつており、知らず知らずのうちになまっただストレスは(急激で過剰なものも)確実に

体に表れるのです。春先の植物が芽吹く時期というのは肝臓が体にたまっていた老廃物を解毒し、排泄を促す時期でもあります。睡眠不足や年末年始の暴飲暴食で肝臓の負担



essay エッセー

「おなかのはなし③」

増山 大輔 (整体院 院長)

日々、つれづれ

が蓄積され過ぎていると、のぼせやだるさ、寝違い、不眠など不調を感じることがあります。

体のケアとして取り過ぎは注意ですが、毒出しを助ける「苦み野

菜」を取ることで、肝臓の負担軽減に役立ちます。また、毎年決まつてこの時期に体調を崩す方は、それ以前から食生活や生活習慣に気を付けて、内臓の視点からも体を労わってみることをお勧めします。

長い間続いた生活習慣や食習慣・姿勢・クセというのは、体を覆うコルセットのように体の固さを作ってしまうので、可動不良からますます血行が悪くなり、慢性的な歪みやコリの悪循環を招いてしまっています。そういう方は施術をしていて下向きが苦しかったり、上向きで腰や肩が痛んだりします。施術は負担

の少ない体位で行いますが、症状がひどい方だと寝て行う施術を椅子に座った状態でほぐすこともあります。

ご自身のお腹を軽く触つてみると、固くなつていたり冷えていたりしていませんか。お腹から体のサインを感じてみてください。

エッセー④

「お腹の元気」は「体の元気」です。お腹を元気にするために、まず「冷やさないこと」です。全身の血液量の半分がお腹にあると言われているので、「お腹の冷え」は「全身の冷え」に繋がります。特にお腹の内側を冷やす飲食は体調に合わせてコントロールすることも必要です。

そのほか食事・睡眠・運動のバランスが大切で、なかでも食事は「よく噛んで食べる」ことが大事です。日本人の胃は欧米人に比べ動きが弱く、胃酸の分泌が少ないと言われています。さらにストレスなどによる自律神経の乱れが胃酸から胃を守る胃粘液の分泌を悪くするため、消化で負担がかかりやすくなつていきます。よく噛むことで消化を助け、ご自身の内臓をいたわって下さい。

また、ねこ背などの「姿勢不良」は内臓の圧迫を招き、胃腸の消化から排泄までの動きに影響します。健康な胃は食べ物が入ると上部が膨れ、2〜8時間かけてかゆ状に消化していきます。しかし姿勢不良などが原因で正常に膨れないと、胃の

下部に食べ物溜まり消化不良を引き起こし、「胃腸の負担」になります。実際の施術で見ると胃の疲れのサインは左肩から背中にかけて、肝臓の疲れは右肩や背中に出てきます。みなさんの肩こりや腰痛など体調管理の参考にしてみてください。



essay エッセー

「おなかのはなし④」

増山 大輔 (整体院 院長)

日々、つれづれ

ここからは「腰痛」と関連が深い「腎臓」の話をしていきます。腎臓は老廃物を尿として排泄し、血圧や体液量のコントロールをします。どの動きがあります。ストレスや睡眠不足・暴飲暴食・姿勢不良・冷え・高血圧などの生活習慣病が腎臓を疲弊

させ、それに伴い腰痛や倦怠感、足のだるさ・むくみなどが起こります。しかし肝臓や腎臓は「沈黙の臓器」として知られ、不調に気が付きにくいと言われています。症状が長引いている場合は、まず医療機関での検査をお勧めしますが、「検査の数値に表れない疲労の蓄積」が「ゴリ」や「ハリ」として表れ、「不調の原因」になっていることもあります。

慶應義塾大学教授・伊藤裕さんの著書によると、「内臓寿命」と言つて内臓にもそれぞれ持ち時間があるそうなので、「短命な臓器は特に腸と腎臓」とあります。内臓と内臓はそれぞれ関連しあっているのです。お腹全体を気遣うことが大事です。

仕事や家事・育児を頑張ったり、旅行・趣味などを満喫したりするために健康であることが重要です。食欲がない・よく眠れない・身体が固くて運動がツライなど健康の基礎の部分で負担がある方や、体調管理を始めた方など、皆さまの健康に役立てるようこれからも施術して参ります。