

Vol.38

院長 関の
Face to Face

2011年 8月 1日発行



常に申し上げてきたことですが、お腹は体の中心にあり、大変重要な場所です。中年になると見た目に不格好になり、なるべく見たくないものですが、是非この機会に自分のお腹を観察してください。東洋医学では良いお腹は、弾力があり、温かい「お腹」です。弾力があるというのとは、指を入れたら指がお腹に入り、放すと元の状態にすっと戻るという意味です。お腹が温かいと

お腹を鍛えよう・・・まずは観察から



いうのは文字通り冷えていないことです。小さい頃、お腹が痛いとお母さんが温かい手で触ってくれ、不思議と痛みが取れた・・・という経験はありませんか？昔のお医者さんもよくお腹を触ってくれたものです。弾力があって、温かいお腹は内臓の働きが正常である証拠です。逆に冷たかったり硬かったり、力のないお腹は内臓の働きが弱く、何らかのトラブルを抱えている可能性があります。お腹を観察することは、体調を知る上で大事なことです。さて、観察を終えたら次は

鍛えてみましょう。冷たいお腹は物理的に温めます。ホカロンを当てたり、半身浴をしたり、シヨウガを飲んでんだりしてみましょう。そして、仰向けになり膝を曲げ、お腹をよくマッサージします。手のひらで太鼓のようにポンポン叩くのも効果的です。程よい刺激により筋肉が緊張して力がついてくるのです。また、内臓が下垂しないように「腹横筋」を鍛えてください。腹式呼吸など具体的な方法はバックナインバーを参考にしてください。姿勢を正しく保つことも筋肉の鍛錬になります。9、19、25、34をご参照ください

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの face to face は、患者さん自身と向き合っていて患者さんの症状と闘うことを願っています
* 毎月1日の発行です