



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。夏は「暑さ」だけでなく「冷える」時期でもあります。夏は暑い、これに対し身体は産熱を抑え、冷やすような機能を高めます。また夏野菜や冷たいものを食べたりと夏には身体を冷やすための生理機能や生活習慣が備わっています。どんどん熱くなる気温に対し、どんどん冷やしてバランスを保とうとしているのです。

しかし家やデパート、電車やバス、カフェなどにも当たり前のようにエアコンが普及し、いつでも冷たい飲み物が手に入り、暑さに対し強力な武器を持つている現代、そのバランスは崩れてきています。冷やす作用が強すぎる

のです。

治療中肩甲骨の間あたりに産毛が生えてきたりザラついた皮膚になってきている方、身体の各部位に冷えの症状が診られる方を診受けます。夏なのに冷え症状というのはどういうことでしょうか。

更に問題なのは「冷えているのがわからない」人が多いという事です。

「冷えは万病のもと」。血流の流れ、気の流れを悪くし様々な症状を引き起こします。また年々日本人の平均体温(平熱)が下がっていると言われていますが、体温が下がるといふ事は免疫力が下がるという事です。体温低下はがん細胞の増殖しやすい環境をつくる事にもなりますし、何より人が死ぬと冷たくなる事からも「冷え」というのは良くないということが理解できると思います。

スイッチ一つで得られる「快適」・・・ほんとかなくくく？

頭寒足熱と足湯

足湯

バケツなどに42〜45度くらい(いつも入るお風呂より2度くらい高め)の湯をくるぶしが隠れるくらい(め)の湯を入れます。最初は8分間両足同時につけます。途中温度が下がらないよう熱湯などを用意し、たし湯しながら温度を一定にしてください。8分たった足を出し足の色を見ます。どちらか一方のみ赤くなっているようなら赤くなっていない方、両方とも赤くなっていないようなら両足とも後2〜3分つけます。赤くならなくても15〜20分くらいで一度やめにしましょう。

足湯のあとは良く水分をふき取り、コップに半分くらいの水(冷たくないもの)を飲んでおきましょう。

一日に何回やれば良いかと良く聞かれますが人によって異なります。朝か出かける前に一回、帰宅後の夕方に一回などを目安にご自分にあつた回数を

見つけてみてください。

どうして足湯が良いのか。

- ・人の身体は「頭寒足熱」が理想。
- ・足は第2の心臓と言われているように重要な場所

・産熱の多くを担う筋肉は全体の7割近くが下半身にある

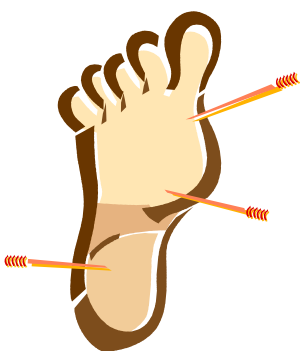
などと他にも色々ありますがまずは試してみてください。

日ごろの健康管理としてはとてもいいものだと思います。

冷房をガンガン入れて足湯もガンガンするといふふうにはならないでくださいね。まずは原因の除去です。

治療のやり方で「先瀉後補せんしやくこうほ」というのがあります。

「悪いものを先に出して、その後良いものを補う」という意味です。



本の紹介

「病気になるない生き方」 新谷弘実

サンマーク出版 1600円

目次

- ・ 流行の健康法にはウソがいっぱい
- ・ 日本人の胃がん発生率はアメリカ人の10倍
- ・ 薬はすべて基本的に毒である
- ・ 本当のことは身体にきかないとわからない
- ・ 牛乳を飲みすぎると骨粗しょう症になる
- ・ 日本人の身体に油物は適さない
- ・ 人間の歯はなぜ32本なのか
- ・ 「よくかむ」「腹八分目」が健康に良い理由
- ・ 愛は免疫力を活性化させる

前回紹介した「食品の裏側」は読んで

ただけだけではどうか。「食品の裏側」同様、身近な日常生活において知

らなかつた・気づかなかつた事などが多く載っている本だと思います。


健康になりたいと思った時、誰かの健康を守りたいと思った時、どうすればいいのでしょうか・・・

残念ながら絶対的な答えはありません。カップ麺とマクドナルドを毎日食べ続けて100歳まで生きる方もいらつしやるだろうし、毎日健康に気を配って精進料理のような物を食べていたのに60歳くらいでガンにより亡くなってしまったという人もいます。

何が正しいかなんてものはわからないのだから自分が良いと思った事をやれば良いと思います。ただ、やみくもにやるのではなく判断ができる材料は持っていたいですね。

薬を飲むときは、副作用はどうたらこうたらと気になるのに、スナック菓子やハンバーガー、ラーメン、ケーキになるととたんにガードが甘くなる。

この食べ物には何が含まれていてどんな危険性があって、どんな製造過程

で、そして・・・どれだけ美味しいのか 

それらの情報を持って買いか買わないか決めていけばいいのではないのでしょうか。

僕は去年ある食療法をやりました。結果、添加物や化学調味料・油などに身体が反応してしまい、舌がピリピリしたり頭痛、下痢などの症状が出てしまふようになりました。一年たった今でもよくお腹を壊してしまいます。

デートや友達と遊ぶ時はちよつと困つてしまう身体になってしまいました。が、自分を取り巻いている環境を身体と知識の両方で経験でき良かったですが、しかし不思議なもので時々食べたくなる事もあります。直後に制裁を受けることが多いですけど、楽しい時間を作ってくれる事もあります。

家の飯が美味しい、色んな方からいたたく野菜が美味しい、食の安全性、食を作る環境が危ない、自然が危ないとい

う事を強く感じるようになりました。自分たちの子供はどうなつてしまうのだろうかと心配になります。

簡単にできることはたくさんあります。

図書館にもあるので「食品の裏側」「病気になるない生き方」是非読んでみてください。色んな事を禁止させる本ではなく、良く見える眼鏡といった感じの本です。

八月の予定

八月は左の日程にてお休みとさせていただきます。

4・5・12・13・18・19・25・26・27・28・29

鍼灸指圧 東光庵

鍼灸あま指師 くまおかひろき 熊岡央企

【住所】 寒川町大曲1-5-17 B102

【TEL】 0467-98-3213

toukouan@hotmail.co.jp