



三寒四温の中、桜の蕾に思いを馳せるこの季節、一足早く春の色、桜染めをしました。



桜染めに使うのは桜の花ではなく枝や幹を使います。蕾がつく頃に色素が根から上がってくるので、2月〜3月頃剪定したものが一番良い色が出ます。

桜はむやみに切る事は許されないので、毎年出会いに期待しているのですが、今年も運良く中学校の桜を剪定している所に出会えて、いただくことができました。桜の香りが広がる中、とてもきれいに染まりました。

身体感覚と筋肉痛

二週間続いた記録的な大雪、すごかったですね。

残雪に光が映えて景色が綺麗に見えましたが、やはり生活には支障をきたしてしまいます。

雪かきで筋肉痛になってしまった方も多いのではないのでしょうか。何故筋肉痛になってしまうのでしょうか。

筋肉痛は動きの中に無駄な力を入れてしまったり、無理な動きで筋肉に過剰な負荷を強いて、傷ついた筋肉を補修する際に起こります。体に無理を強いてしまう背景には身体感覚の鈍さがあります。

感覚が敏感だと動作の最中にやりやすい動作で行えるのですが、鈍感だと無理な動作でしか行えませんが。

運動神経が良い、悪いとも言えません。

運動ができる子は、感覚が良いから早く効率的な動き方がわかり、運動後も疲労が溜まりにくく筋肉痛になりにくいのですが、運動オンチの子は効率的に動く事ができず、体力の浪費から疲れてしまいます。でも、運動オンチの子でもちよつ



とコツを教えてあげればすぐできるようなになるのですけどね。

例えば、早く走れない子の足の親指(母趾)に輪ゴムを巻くだけでタイムが上がるなんて事があります。

母趾の感覚が鈍いと、足先で蹴る感覚がわかりにくいのです。そんな時は母趾に輪ゴムを巻くことで違和感として感覚が宿り、足先まで使う事ができて早く走れるようになります。

母趾に感覚が無いと早く走れないだけでなく、ドタドタと走り体力の浪費にもつながります。足先に感覚が宿るだけでそういった問題も解決できますね。

雪かきというこのあたりでは非日常的な動きでは、体を動かす際にこの母趾のように感覚が鈍い部分があり、効率的に動かす事ができず、無駄に体力を使ってしまうと筋肉痛になります。

簡単に言うとう雪かきに体が慣れていない為、うまくできないということですが。身体感覚の良い人はすぐによりやすい動き方を見出せます。そうでない人でも、二回目の積雪の時には慣れて一回目よりも楽にできて、筋肉痛も少なかったという

人もいるでしょう。

あるいは「またか」という思いから気持ちが悪れ、より身体感覚が鈍くなって二回目の方が辛かったという人もいるかもしれません。

身体感覚だけでなく、こうした心情も動きに関わってきてしまうところが人の面白いところですね。



桜の枝の中の色素

桜染めをするにあたって、直径15cmほどある枝を鍋に入れる為、ノコギリで二時間かけて切り分けました。

腕だけで切るとすぐに腕の筋肉が辛くなるので体全体を使います。ノコギリを持つ手も、小指を柄に引っかけられる程度でギュツとは握りません。

無駄な力が入らないとノコギリがスツと引けて切れます。おかげで手に豆も作らず楽に終えました。動く事は感覚を鍛え、体を柔軟にしてくれれます。

いろいろな動作をすることで、体は学習し感覚が養われて、普段あまりしらないような動きでも自然と上手に動く事ができるのです。

最近では木材を切るのは工場で機械が行う為、大工さんでもノコギリを持たない事が多いそうです。

便利になったけれど色々な動きを経験する機会は減ってきました。その中で失われていく身体感覚。それを取り戻していくのは、やはり動きの中しかないのだと思います。

### 言葉からみる身体感覚離れ

「腑におちる」「本腰をいれる」「腹をすえる」「肝をひやす」、体の色々な部分を含んだ言葉を用いて表現する「からだ言葉」が日本語にはとても多くあります。

日本人は身体感覚が敏感で、体に思いを馳せることが多く、表現力も豊かでした。

何かを感じた時に、自分の体で表現する、体の内から出た言葉である「からだ言葉」。



からだ言葉にある「腹がたつ、頭にくる、胸を打つ、地に足がつかない」など、感情を表現する言葉には、その感情が身体の中の部分に通じるかを示しているものがあります。腹がたつときは本当にお腹の筋肉が緊張して硬くなります。腹がたちすぎて胃に穴が開いてしまったなんてこともあります。

一方「むかつく、キレル、イライラする、すげえ、やばい」など、最近よく耳にする言葉には、その感情が身体のどこに通じるのか示さない言葉です。

感情によって自分の身体にどのような変化がもたらされるのか、わからなくなってきたら、体と感情（心）が切り離されてきているのかもしれない。

感情と身体をつなぐりの欠如は、悪いものを溜め込み、増加に歯止め効かない鬱病など心の病、ストレスによる胃潰瘍など体の病の原因の一つとなります。

腹がたつた事に気づいたら、お腹の緊張を緩めること。笑うと感情も腹筋も緩みます。

そして一番大事なのは、腹がたつた事を敏感に感じる事です。

早めに気づいて早めに対処。これが苦手だと病の進行を止める事が難しくなってしまう。

筋肉痛の話と重なりますが、かつては身体感覚が敏感でよく動いた人々が、少しずつ身体感覚が疎遠になつていつている気がします。

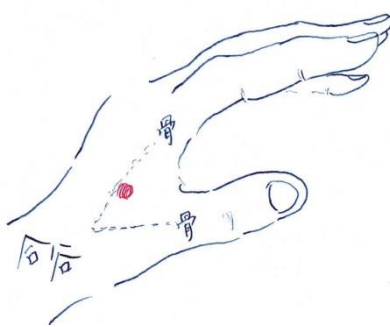
からだ言葉から体のことを一度見直してみるのも良いかもしれません。

### 合谷

合谷（ツボ）の紹介です。

今回は「合谷（ごうこく）」という経穴です。

場所は親指と人差し指の骨が合わさる間のあたり、押すと響く感じがあります。



顔の疾患、花粉症、疲れ目、便秘、風邪のひき始めに効果があります。

風邪のひき始めにまだ、症状を感じていないのに合谷を押すと痛む

ことがあります。

自覚は無くとも経穴は敏感に体の状態を反映しています。体は常に働いているのです。

健康管理に良い経穴なので、たまに軽く指圧してあげると良いでしょう。

### 三月の東光會

三月の東光會は特別講座。

「感覚を鍛える運動講座」

「記憶力向上・アルツハイマー対策」の講座です。

詳細は別紙参照ください。

年齢に関係無いようにできる内容となっております。

家族割もありますので、お気軽にご参加いただけたらと思います。

4月の東光會は東光庵にて「消化器」講座です。食の通り道である消化器の話をご紹介します。消化器の異常に対する手技も紹介していきます。

4月19日（土）開催です。

完全予約制先着6名です。4月12日募集締め切りです。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

TEL 0467-98-3213

Mail toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索

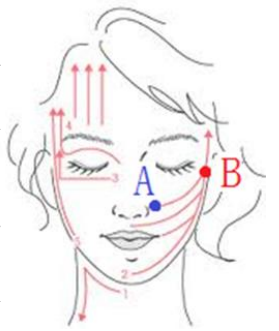
# 東光會特別講座

毎月開催している、勉強会東光會。

毎回の身近にあるものをテーマに知識と手技の共有をしています。

2月の東光會は美容講座でした。肌のケアの方法や自分の肌の活力を上げる指圧の実技を紹介しました。

肌を傷めない事、肌の持っている活力を上げるといふ内からの美容を高めた上で、ご自分なりに化粧水など外からの美容を施せば、更に効果が上がります。



参加者の方々もご自分の顔を指圧していると、10分も経たないうちに顔がスッキリと、目も大きくなりました。

顔の状態を良くするのは、簡単にできるものです。

顔や頭というのは、体の縮図でもあり、体の各部へとつながっています。顔や頭への指圧は体を整えることにもなるのです。

顔もきれいになって、体もすっきりです。

最近注目されている、ほうれい線などのシワ取りの方法も紹介しました。10ページに及ぶ手作り資料も渡しているので、帰宅後もそれを見ながら行っていただけです。

その後も参加者の方々からは、一人でやっても効果がちゃんと出ると喜んでいただいています。

美容講座を始め、体や衣食住の事に関して興味のある事があれば、いつでも東光會は開催します。

美容講座は人気でしたので、また

開催したいと思います。

三月の東光會は寒川体育館にて

「体の感覚を養う運動講座」

後半は

「記憶力向上とアルツハイマー予防」

という特別講座です。

運動講座では、体に色々な感覚を宿すことを目的に、歩き方、着物で歩く（こちらで用意しています）、

頭にザルを乗せて歩く、リボンを振る、色々な体操を行います。

理想的な歩き方は見た目にも綺麗です。いろいろな感覚を宿すことは、運動能力を上げ、動作を美しく魅せます。

「昔はもつと動けた」「運動神経が良くなりたいたい」「いつまでも歩いていたい」というお子さんからご年配の方まで対応する講座です。

後半の記憶講座は、最新の科学でアルツハイマー予防・治療として注目されているものです。

アルツハイマーは脳内で良くない物質が、記憶をつかさどる海馬を小さくしてしまう事により発症すると考えられています。

今も確立された薬はないのですが、薬はこの良くない物質を押さえ

る事を目的に開発されています。

一方最近注目されているのは、海馬を大きくする方法です。

これが今回の講座の内容です。

海馬を鍛えて大きくすることで、記憶障害を防ぐという目的です。

内容は、動きながら頭を使うという事。歩きながら引き算をするなど簡単なことでその目的が達成されるのです。

海馬を小さくする物質は40代から分泌され始め、20年程かけて徐々に進行していきます。いつ始めてもいいもの。どちらの講座も一度やり方を覚えてしまえば一生役に立つと思います。

詳細

3月29日（土）

12時30分～15時

寒川体育館多目的室

会費3000円、家族で参加される方は二人目以降半額（二人だと4500円）

予約制・3月22日募集締め切り

運動できる服装、5本指靴下（当日550円で販売もします）、体育館履きをご用意ください（靴下でも構いません）

◎汚れた血液がすべての病気を作ります◎

