



暖かな気候の中新年を迎え、二月が逃げ、桃の節句を迎えようとしています。

今年は梅の開花が早く、毎年訪れる曾我の梅祭りの機を逃してしまいました。

満開の梅園を見逃した分、桜を楽しみに待ちたいと思います。

## 5月の長期休診について

真に勝手ながら、今年の5月を休診とさせていただきます。

東光庵を開業して早いもので十年が経ちました。見聞を広める時をいただきたいと思えます。

休診の前後は予約が混み合う事が予想されますので、ご予約が分かる方は早めのご予約をおすすめします。

よろしくお願い致します。

※2月より東光庵のホームページアドレスが変わっています。

休診日、東光會の予定、東光のバックナンバーなど載せていますの

で合わせてご確認下さい。

4月から6月までの施術予定です。黄色が休診日です。

月	火	水	木	金	土	日
4月17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
5月1日	2	3	4	5	6	7
5月8日～28日休診						
29	30	31	6月1日	2	3	4

ホームページアドレス。

「[toukouan.com](http://toukouan.com)」

メールアドレス

「[toukouan@hotmail.co.jp](mailto:toukouan@hotmail.co.jp)」

## 健康条件

「健康」とはどのような状態を示すのでしょうか。

マクロビオティックの創始者である桜沢如一が定めた健康条件七カ条がわかりやすい「健康」を示していますので、ご紹介致します。

- ・何を食べても美味しい
- ・快眠
- ・疲れを知らない
- ・物忘れしない
- ・毎日が愉快でたまらない
- ・奉仕の心、勇敢に戦う心が旺盛
- ・嘘をつかない

以上ですが、私としては「快便」も付け加えて八カ条としたいです。いかがでしょうか。わかりやすい健康状態ではありませんか？

では、どうすればこの健康条件を満たせるのでしょうか。それは血液の質を良くして、血液の流れを円滑にすることです。

ここでいう血液の質とは、病院の血液検査で診るような項目ではありません。

食べたものにより血液が作られ、その血液によって、体の軽快さ、心の爽快さが左右されます。

体に適当なものを食べていれば血液の質は良く、適度に体を動かす血液が円滑に流れていれば健康八カ条の体になります。

体に不適當なものを食べ、運動不足で血液を滞らせれば、血液の質は乱れ、疲れやすく、ダルイ、眠い、眠れない、頭が働かない、つまらない、鬱々、イライラ、やる気がでない、人に優しくできない、便秘、頻尿などの症状がでてきます。

血液検査で異常はないのに、健康条件八カ条のような体にならないという方は、食と運動を見直してみると良いかと思えます。

## 運動の目安

運動の目安は、「歩く」もしくは「軽く走る」くらいの運動を一日30分、一週間では150分くらい動くのが理想とされています。

最近の研究では、この程度の運動をしていても、座っている時間の長い方には不足となるようです。

座っている姿勢は、大腿部の裏が椅子に圧迫されるのに加え、下半身を動かさない事で血流が著しく悪化するからです。

予防改善は、座る時間を少なくする。姿勢を変える、こまめに休憩を

とる事。

加えて次に紹介する事も意識して下さい。

・長時間の座位は、体に負荷となる。



座っている姿勢でかかる背骨への圧迫を解放する為、両手をバンザイして、天に向かって伸びをする。背骨一つ一つの隙間を広げてあげる。

そのまま今度は下に向かって体を折り曲げる立位体前屈（下図）。

圧迫していた部位（赤線）のストレッチ、血流を促す。

・立位体前屈



・アキレス腱伸ばし  
アキレス腱伸ばしは、滞ってしまったふくらはぎの弾力を回復し、血流を促します。

左右の歩幅を大きくすれば、大腿部前面（図の黄色線）も伸ばす事ができます。



・大腿で歩く  
大腿部の後面とふくらはぎを使い、滞りを解消。姿勢を崩さず楽に大腿で歩く事を心がける。

・背伸び  
背伸びを繰り返せばふくらはぎの弾力を回復させます。

（何かに掴まりながらでも可）

仕事やテレビを見るなどで座っている時間の長い人は、意識的に大腿部後面とふくらはぎの弾力回復に努め、なるべく運動をしましょう。

さて、今紹介したような体操は、体の感覚を養うために行います。

体の隅々まで気を配ることができ、本来の目的です。

体の隅々まで気が行き渡ると、体に無理な姿勢をすれば、すぐに「不快感」を感じ、姿勢を変えます。

伸びをしたり、体を整えようとする働きを自然に行い、疲労を溜めません。

猫など動物がそうであるように、人にもそういった働きが備わっています。

けれど、忙しい、運動不足、食の乱れ、生活の乱れから、その感覚が乏しくなってしまうのです。

忘れてしまった感覚を取り戻すのが体操の本来の目的です。

健康条件八カ条に当てはまらない人は感覚が鈍くなっています。体操や食を見直して、体が本来持っている働きを回復させましょう。

つている働きを回復させましょう。

毎月開催している東光會では、体に適当なものとは何か、料理で体に適当な食を作る為の基礎学、体の声を聴き体の気血を円滑にする体操、手当てを紹介しています。体の本来の姿を感じる時間となっています。

今後の決定している予定

3月23日（木）

4月16日（木）

5月は休み

開催場所 香川公民館和室

時間 14時から17時

講座費 2500円

体操、手当て、講座を1時間からいづつ行っています。途中参加、途中退室構いません。詳細はホームページをご覧ください。

健康条件八カ条の状態で日々を過ごしたい方、遊びにいらしてください。

東光庵鍼灸指圧施術所  
鍼灸あま指師 熊岡央企  
「HP・ブログにて養生法・情報公開中。」