

## く体ゆるむ春く

梅や菜の花がはらはらと花開き自然界に少しずつ色がともり始めました。間もなく立春を迎えます。自然界が少しずつほころぶと、冬の間硬く収縮していた体の細胞も少しずつ緩み始めます。

冬の間溜めてしまつた脂肪や塩分を排出し、体の毒素も外に出し、身軽になつて春夏を迎える準備をします。

春先はこの排出の働きを上手に経過させるのが大事。

古傷が痛んだり、少し便の調子が崩れたりしても、毒素の排出と考え、排出を促してくれる旬の食事を食べる、ぐつすり眠る、散歩などで、上手に経過させていくと、体がすつきりします。

旬の春野菜はキャベツや菜花、ブロッコリーなど。つくしやせり、よもぎなどの野草も排出力を上げてくれるのですが、食べ過ぎるとたれるので注意が必要です。

食事の量は腹七分を心がけます。

意外なことに風邪はこの経過を応援してくれます。もし風邪をひいたら幸運と思つて体の自然治癒を信じて待ちましょう。

## く適度に動かすことで治るく

骨も筋肉も靭帯も軟骨も動く事で養われ、疾患がある場合は動く事で回復します。

膝の軟骨が減つてきて痛いという変形性膝関節症、軟骨は動く事で養われます。安静にしていると、軟骨は養われずどんどん悪化し、さらにすり減つてしまうことも。

痛いから動かない、動かないから治らない、そして痛みは更に強くなり、また動かないという悪循環に苦しんでいる人は多くいます。

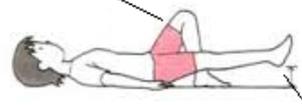
安静と過度な動きは悪化につながり、適度な運動が一番回復力を高めます。

適度な運動とは、痛みが悪化しない程度の運動です。

膝痛に関して言えば、痛い方向ではなく痛みのない方向へ動かす、つかまりながらの足踏み、散歩20分、40分と段階的に少しずつ動かすと治りが良いです。体を感じながら心地良く動いてみてください。

## く膝の痛みを治す・予防する体操く

### 膝曲げる



10cmくらい上げる

横向きで寝て、  
上の足を15cm程上げる



### ボールや座布団を 内ももでつぶす



始めは5秒くらいかけて息を吐きながら動かします。

一日一セット、各体操左右5回から行い、少しずつセット数、回数、吐く息の長さを増やしていきます。

この体操に加え、一日20分程度の散歩を週に3回、痛みが減ってきたら、時間、回数を増やします。

痛くて散歩ができないなら、机に体重をかけながらの足踏みを10

0回するところから始めると良いでしょう。

### 2月東光會

#### 腰の可能性

近頃体が重い、意欲や体の軽さがない、疲れやすいといった不調の原因の多くは腰にあります。腰を柔軟に使う事で体は軽くなり、意欲的、集中力向上、綺麗な姿勢となります。腰は大きな力をもっています。その腰の力を発揮させないのは本當に勿体ない。

その勿体ない力に目を向け、手あてや体操を通じて、今ある腰の力を開放します。

2月28日(土) 14時から香川公民館和室。参加費2500円

詳細、アクセスはホームページもしくは直接お問い合わせください。

3月は28日(土) 14時から香川公民館にて姿勢講座です。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP」 「東光庵」 「熊岡」で検索

過去の「東光」もご覧いただけます。

