

体を適応させる

桜の開花を迎えても雨と肌寒い日の多い春日和となりました。

風邪をひかれる方も多く見受けましたが、風邪は体の調節機能です。

風邪をひく事で春の体へと移り変わり、上手に風邪を引いた方は体がスツキリと軽やかになります。

体の生理は良くできたものです。今回は体の動きのお話と異性化糖についてのお話です。

まずバンザイをしてみましよう。腰が反ったりせず、体はまっすぐ、腕が耳の横にくるバンザイができますか。

関節の問題という事もあります。が、体の柔軟性や協調性が欠けているとバンザイができなくなり。体というのは面白いもので、その人の生活に合わせた体になります。

体操やなんとなくでも「一日一回バンザイ」をしている人は綺麗に腕を上げられると思います。

一日一バンザイをしていると、体はその機能を保ちます。

しかしバンザイをしない日々だとその機能を破棄してしまいます。体の負の適応力とでも言いましょうか、自分の日々の動きは体に反映されて、普段しない動きは次第に削除されてできなくなります。

「年だからできない」と言われる方もいるかもしれません。確かに加齢という負荷はあります。

だからこそ色々な動きをする必要があるので。

子供でも最近バンザイができないうい子が増えているそうです。遊ぶことや運動が減り、一日に両腕を高く上げる機会のない子は、バンザイ機能が削除されできなくなってしまうのです。

体も心も軽やかに一日一バンザイしていきましよう。

使えば使える、使わなければ使えなくなるという体の機能ですが、一つ一つの筋肉においても同じことが言えます。

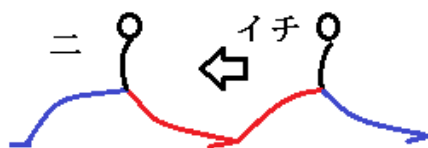
例えば歩くということ。歩くことはできたとしても、歩くのにも上手・下手があります。

上手な歩き方とは、歩くのに必要な筋肉たちが協調して働き、大きくしなやかに、速やか、見た目もきれ

いです。

下手な歩き方は疲れやすく、足が重い、痛い、足音が大きい、大腿ができないなど、歩くに必要な筋肉の中でも偏った使い方をしているため機能が発揮できず不快な歩き方となってしまう。

また一つ実験をしてみましよう。平らなところで出来るだけ大きく二歩歩いて下さい。



「イチ、二」とリズムミカルに歩ける最大

の大腿で歩きます。一歩目が大きすぎて二歩目を出すのに間が空いてはいけません。

二歩で進んだ歩幅を覚えておいて、次に行う体操の後、歩幅が

変わるか比べてみましよう。

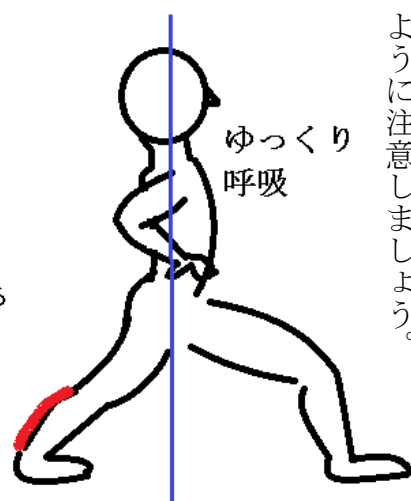
体操はアキレス腱と、大腿部前面のストレッチです。

体操は無理をしないように。

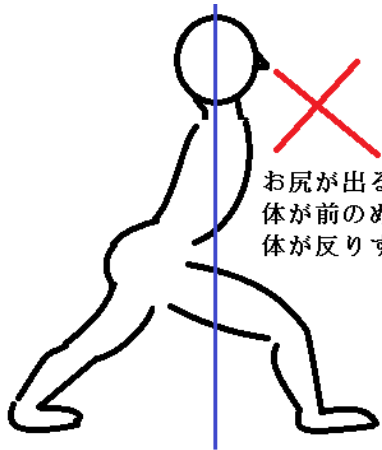
安定しない方は壁やイスなどで支えながら行って下さい。

左足を一步前に出し、右足を一步後ろに出します。

体は両足の間に来るように、特にお尻が出たり、引つ込んだりしないように注意しましょう。



お尻が出るめりすぎる
体が反りすぎる



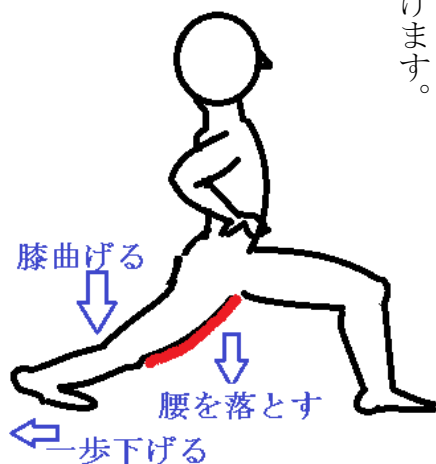
そのまま右足を後ろにずらし、ふくらはぎが気持ち良く伸びる所まで後ろに下げます。

ゆっくりと呼吸をしましよう。

ふくらはぎが伸びたら続いて、大腿部前面を伸ばします。

右足を更に一步引いて、腰を少し落とします。右足大腿部前面が気持ち良く伸びるように少し、右膝を曲

げます。



この時もお尻や腰、上半身がまっすぐになるように注意しましょう。ゆっくり深い呼吸で気持ち良く伸ばしましょう。

(余裕のある人は、この状態でバズンザイをして、頭の上で合唱します。合掌した手が天に引つ張られるように天に向かって伸びます。

背筋が伸び、背骨、胸の配置が整います。)

左右の足を変え、同様に行います。いかがでしょうか。呼吸が楽に感じませんか？下半身の血流が良くなると、体全身の代謝が上がります。先程の体操前の歩幅と比べてみて下さい。

大腿になった方は毎日実践して下さい。気持ち良く歩きましょう。大腿になれなかった方は他の筋肉の柔軟性を上げていった方が良

いので、また追々ご紹介します。

異性化糖を食べないで！

食品裏面の原材料を見ると、「異性化糖」という文字を多く見ます。

異性化糖とはブドウ糖果糖液糖、

果糖ブドウ糖液糖の総称。

砂糖液と同じくらい甘みがあり甘味として使われています。

異性化糖を避けたい理由は原料に遺伝子組み換え作物が使われているということ。

コーラ、発酵乳酸飲料、フルーツジュース、清涼飲料水、ポン酢など調味料、ドレッシング、パン、アイス、缶詰、漬物、酒類、ガム、ジャム、佃煮、練り製品、粉末製品など身近な食品に使用されています。

その消費量は年間で醤油と同量程度というから驚きです。

異性化糖の原料の90%以上はアメリカ産のトウモロコシからできたコーンスターチ。コーンスターチを作るトウモロコシのほぼ全量が遺伝子組み換えされた物です。

フランスを始め、世界では遺伝子組み換え作物を禁止し、食品に使用した際には表示義務を設けるなど消費者を守る動きがあります。

一方で消費者より企業を大事にする日本は、世界を代表する遺伝子組み換え食品の輸入大国です。

異性化糖の問題点は他にもあり血糖値の乱れ、脂質異常、食欲異常、心の問題など。

異性化糖・ブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖、特に子供には食べさせたくない食品です。

東光會 手の講座

感覚が鋭く自分の意志に従って最も働いてくれる「手」。

手を上手に使うという事は意志が伝わり「思うままに」を実現します。手を使うには土台となる体の使い方も大事。手に意志を伝える為の体の使い方の紹介。肩や手の疲れに對して手当ての仕方を紹介します。

包丁の扱いが楽しくなる、字を書く事が好きになる。物を持つのが苦で無くなる。物作りが楽しくなる。肩や首のこりなどの不調に悩むことも無くなります。

手を上手に使う、手を手あてする講座です。

5月23日(土) 14時〜17時

香川公民館和室にて2500円

東光會に参加して下さいの方々は、体に意識がいき、不調に陥りにくく

ハツラツとされています。

不調になっても自分で整えてしまえます。自分ばかりか家族の不調にまで手を当てて整えている方も。

体は快適、心は愉快に過ごすには病気を治す事より、体の力を上げる、自分の体を愛する事が大事です。東光會は、一人一人の体の魅力を発見していく講座です。ご興味ある方、ご連絡お待ちしております。

休診日のお知らせ

5月3日(月)〜7日(木)

よもぎ工房展

5月3日(日)〜4日(月)は染織よもぎ工房展。畑で育てた和綿を糸にして織った作品、草木の色で優しく染まった作品が東光會全体に溢れます。詳細はホームページにて。



東光會鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP」

「東光會」「熊岡」で検索