

やってみよう

免疫力UPのレシピ

鍼灸師
外松 恵三子
さん

鍼灸には、①血流をよくする、②自律神経のバランスを整える、③免疫力を高めるという3つの大きな作用があります。これら3つは互いに影響し合いながら、わたしたちの身体を健康に保ってくれる、とても大切なものです。

「すっきり」起きていますか？ 睡眠不足の方にはまず、せめて夜12時までに寝るようにして下さい。質のよい睡眠をとるためには、以下の点が大切です。

▼寝る3時間前までに、夕食をとる▼寝る1時間前に入浴してリラックス▼パソコン、スマホ、テレビは寝る1時間前まで▼朝日を浴びる▼適度な運動

免疫力を高めるには？

①質のよい睡眠

「ぐっすり」眠れて



②腹八分

バランスのよい食事を腹八分で。早食いや食べすぎは、胃腸に負担をかけてしまいます。東洋医学でも西洋医学でも胃腸の調子を

重ねが、免疫力のUP

整えることは、健康の基本です。

▼よく噛むこと▼脂っこいもの、味の濃いもの、甘いもの、冷たいものを控えましょう

③適度な運動

忙しい毎日の中で運動する時間を作ることには難しいですね。日々の生活習慣の中に運動を取り込むと続けやすくなります。

例えば、歯みがきの時間を利用して、お尻引き締め体操(お尻の穴をギョツとして、緩めるを10〜20回繰り返す)。

尿漏れ・冷え・便秘にも効果があります。他にも、エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う。ひと駅手前で降りて歩く時間を増やす。

コッコツとした積み重ねが、免疫力のUP

病気の予防になります！

④リラックス

自律神経の乱れは、血流の低下、免疫力の低下につながります。自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう。

毎日寝る前の深呼吸やストレッチ。アロマや音楽でのリラックス。ぬるめの湯船につかることで、血流がUPし、リラックスすることができ

ます。

余計な心配(先回りの心配)もストレスの素。考えても仕方のないことは考えない。今、自分にできる目の前のことだけに集中する。ケ・セラセラ(なんとかなる)の精神で、笑顔ですごしましょう！

鍼灸治療を受けると、

疲労の回復、リラックス効果、血流も良くなり、自律神経のバランスも整うので、ぐっすり眠ることができ、免疫力がUPします。

★足三里(あしさんり)

足の疲れをとったり、胃腸の働きを高めたり、免疫力を高めることで、丈夫な身体をつくるツボです。

このツボを押ししたりお灸をすることで、腸内環境を整え、免疫細胞(※免疫細胞の6〜7割が腸内に存在しています)を活性化して免疫力UP!

「場所」膝のお皿の下から指4本分下がった、向こうずねの外側。「押し方」親指または中指で、すねの骨に向かって押す。

★関元(かんげん)

「元気の玄関」とも言われ、気の集まる場所(丹田)。中心から全身の

調子を整えます。疲労回復や情緒不安定にも効果があります。「場所」おへそから指4本分下。

「腹式呼吸」関元を刺激し、免疫力を高める方法は腹式呼吸。鼻からゆっくり息を吸い、おへその下に空気を貯めていくイメージでお腹をふくらませる。次に、口からゆっくり息を吐き出す。お腹をへこましながら、体の中の悪いものをすべて出しきるように、そして、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイント。

外松 恵三子 さんプロフィール

●土庫病院附属 土庫鍼灸治療所 主任
(奈良県大和高田市日之出町 ☎0745-21-1210)

●女性専門治療院 はり灸さくら堂 院長
(大阪府八尾市山本 ☎050-5471-0455)

★関中協会報特典:ご予約時に割引します
(※はり灸さくら堂は日・祝も予約可)