



ぶんぶん通信

2003

11月号

2003年11月15日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平

ナルミ
スタッフの

言いたい
放題!

Vol.18



こんにちは！お客様係の西村佳代子です！

紅葉の秋、食欲の秋、読書の秋。皆さんはいかがお過ごしですか？

私は最近、足の裏のツボ押しを研究しています。100円ショップで足のツボがからだのどこに効いているかがわかる、地図つきの踏み板を買ってきたんです。(足型の板にツボ刺激なのでこぼこがいっぱいついてます。)友達は皆痛がって乗れないんですが、私は健康なので足踏みまで出来ちゃいます。(蜂っ子のおかげかしら？)近々リフレクソロジーにも行ってみたいなー、と思っています。皆さんも「癒しの秋」を体験してみませんか？

月替わりでナルミのスタッフが登場！ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに!!

ココロとからだの vol.19

健康 タイム

知らぬ間に...

子供の頃、家に帰ってきてから「あんだ、またケンカでもしたのかい！こんな怪我して！」と家の人に言われてから始めて自分が怪我をしていたことに気がついた、なんていう経験ありませんか？言われてから傷があることが判ると突然痛みを感じたりするんですよ。

また、朝は何となく気分が優れなくても、昼や夕方頃に気分くすくすかり回復している、というところもあるかと思えます。

私たちのからだというのは、本当はそのままにしておくこと、この不調は良くなってしまふものなんですね。

これを自然治癒力、またはホメオスタシス(恒常性)といいます。

風邪も下痢もみんな良いこと

例えば熱が出る辛いですが、これはからだのなかの熱に弱い病原菌を退治してしまおうという働きなんですね。傷口が良くなるって、とかゆみが出てくるし、体調の優れない時は眠くなる、これも自然治癒力です。下痢も咳も、あるいは咯血さえも、基本的には有害なものを体外に排出しようという働きなんですね。こういった現象を不安に思ったり、慌てたりするとからだは本来の働きがしずらなくなってしまう。病は気から、といいますよね。(そんな時は「今自分のからだはまずまず元気になるう」としてくれているんだなあ。」と思う習慣をつけると、少しづつ不安は消えていきます。

気になると気が滞る

東洋医学では全身を気という生命エネルギーが流れていると

健康のための心がけ

その6「からだの気になる箇所は治しておく」
体調の気になる箇所はほおっておくとますます心配になってしまうものです。
健康のための心がけその6は「からだの気になる箇所は治しておく」です。



考えています。この生命エネルギーである気がスムーズに流れているとたいいての不調は自然に回復していきます。私たちのからだを構成している細胞が3〜4ヶ月で入れ替わってしまうことを考えても、不調の原因がそんなに長く留まっているとは考えづらいのです。

ところが私たちはどこか不調の箇所があると、とても気にしてしまいますね。「何かたいへんな病気ではないだろうか？」なんて考えてしまうわけです。そうすると本来スムーズに流れているはずの気が、気持ちはひっかかっている箇所を滞ってしまふのです。

でも気になるといふ...

とは言っても、調子が悪くなると不安にもなるし、心配をしてみよう人も多いと思います。「いやいやこれは大丈夫、きつと良くなるためのからだの働きなんだ。」と言い聞かせながらも不安になつてしまふ人は、やはりお医者さんに診てもらって安心すると良いと思います。安心することによって滞っていた気がまたスムーズに流れ出すんですね。(お医者さんに診てもらっただけで治つちゃう人もいるじゃないですか。)

人間ドックや検診がとてでもはやされていますが、あまり熱心になりすぎると逆に心配の種を増やすことになってしまいますので、いざという時のためにフィーリングの合つかりつけのお医者さんを見つけておくことをおすすめします。

心配したり不安になって、自らの自然治癒力を弱めてしまわないためにも「気になるといふ箇所は治しておく」ことが大切ですね。

毎週金曜日 AM9:20~
FMイルカ(80.7MHz)で「ココロとからだの健康タイム」オンエア中!
毎月月末発行のフリーペーパー
北海道(道南エリア)
生活情報誌「ダテパー」11月号掲載