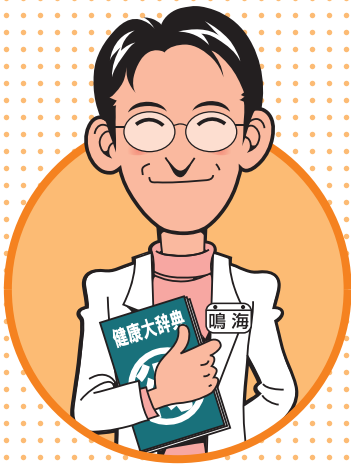


健康タイム



寒い日が増えてきましたね。季節の変わり目には気持ちをスッキリと切り替えて、気力・体力ともに充実した状態で楽しく冬を迎えたいものです。今月から「自然治癒力を高める方法」を紹介したいと思います。

「どこが？」と言われてもよくわからず「何となく」身体の不調を感じることはありませんか。

東洋医学ではこうした状態を「未病^{みびょう}」と言って、身体からの大切なメッセージであると考えることができます。

この「何となく…」という「未病」の段階で適切な対処が来ると、大きな病気にかかるリスクはぐんと減り、健康的な毎日を送ることが可能になります。

「未病」にアプローチする方法は様々ですが、長年多くの人に支持されてきた代表的な「未病対策」をいくつか紹介したいと思います。

体温は何度ですか？

自分の体温はご存知でしょうか？「ふだんあまり測ったことがないから、わからないよ」という方は、この機会にぜひ測ってみてくださいね。

新潟大学大学院の安保徹先生によると、体温が36度台であれば免疫機能は正常に働いている可能性が高いそうです。ところが近年は35度台の人が増えてきており、このことが様々な病気の原因にもなっているらしいのです。

スポーツなどでも寒い場所では思うように身体が動かず実力が十分に発揮できなかつた、という経験をお持ちの方も多いと思いますが、体内の免疫機能においても同様のことと言えるようです。

体内には「酵素」という生命維持に欠かせない大切な物質があり、37度で最も効率よく働いてくれることがわかっています。

（ちなみに脇の下で測った場合は、36度3分くらいになるそうです）

酵素が十分に活躍してくれる環境をつくってあげる（体温を上げることが、健康の「ツツ」といふこと）になりますね。

安保先生による

「体温を上げるコツ」

- 毎日お風呂につかる
- お湯の温度は「体温+4度くらい」
- つかっている時間は、なるべく10分以上
- 身体の芯まで温めるように、ゆったりとした気持ちでつかる

身体を温める直接的な効果と、リラックスをして免疫機能を高める間接的な効果が期待できます。



乾布まさつ

体温を上げる手軽な方法として、金城大学の平下政美先生は「乾布まさつ」を薦めています。

皮膚は脳と連動しているため、気温の変化などに応じて体温調整をおこなうという重要な働きをしています。エアコンなどで快適な環境に慣れてしまった私たち現代人は、どうもこの感覚が鈍ってしまったようなのです。

平下先生による

「乾布まさつ」

- 直接皮膚にあてるので、柔らかいものを用意
- 手や足など末端部分から「心臓の方向」へ「速いリズム」で繰り返す
- 皮膚がピンク色になる程度の強さが目安
- 1箇所につき約10回、全身を5分程度でおこなう

皮膚の弱い人は心臓の方向から逆にさすり下ろすようにします。生活習慣病のある人や体力に自信がない人は、無理をせずに体調と相談をしながらおこなってください。



元気に毎日を楽しむために、ぜひ「未病にきくワザ」をお試ください。

参考文献 「未病にきく15のワザ」未病にきくワザ取材チーム編（JAF MATE社）