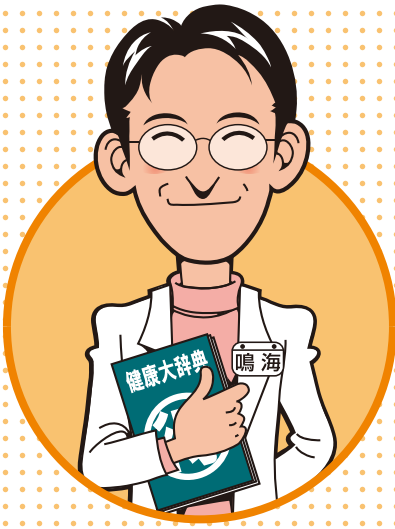


# 健幸タイム



たったの1分で、誰もが健康になれる！  
しかも、とても簡単で、よく効く  
「1分間でできる健康法」を紹介します。



今月の1分間健康法

足のウラから太ももまでを丁寧に  
もみほぐすと、全身の血行が良くなり  
不快な症状が和らぐ

＜主な効果＞

血流が良くなる 自律神経のバランスが調う  
自然治癒力が向上する  
＜特にこんな人へオススメ＞  
冷え症 肩こり 高血圧・低血圧 アレルギー性疾患  
健康的にダイエットしたい 毎日グッスリ眠りたい  
なんとなく気分が晴れない 認知症予防

ふくらはぎは「第2の心臓」

下半身には筋肉の3分の2が詰まっています。約70%の血液が集まっています。

この足の裏から太ももまでの部分を丁寧にほぐすことで、全身の血液循環を良くし、からだは本来持っている自然治癒力を引き出すというのが、今回ご紹介する健康法です。

心臓から、からだの隅々まで運ばれた血液は、再び心臓へ戻って循環を繰り返します。

このポンプ運動にたいせつな役割を果たしているのが、ふくらはぎと太もも。

特にふくらはぎは「第2の心臓」とも称されるほど重要な箇所です。からだの老廃物を流すツボもここに集中しています。

108歳で天寿を全うしたきんさんは、90代のごろ「数字がうまく数えられない」「あいっおおがうまく話せない」という時期があったそうです。ご家族の方が「ふくらはぎエクササイズ」を施したところ、認知症の症状が改善され、性格も明るく前向きに変化されたとのこと。

血液がからだの隅々まで行き渡ると、さまざまな症状が改善されるんですね。理想はつきたてのお餅のような、弾力性のあるふくらはぎです。

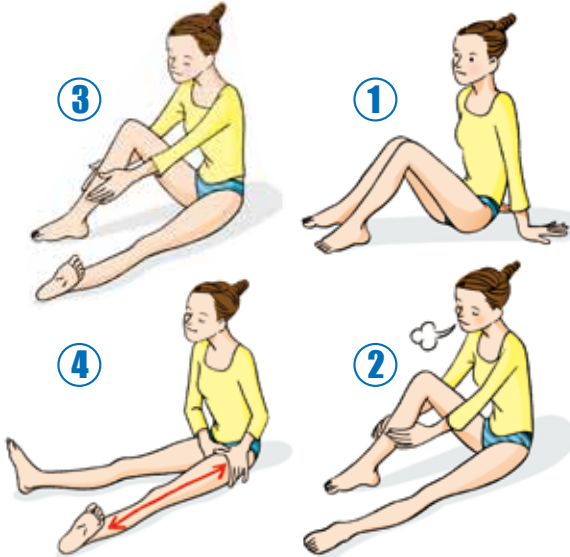
実践!!  
ふくらはぎから太ももまでのマッサージ

①椅子にこしかけるか、床に座ります。

②片足ずつ、アキレス腱からひざ裏、太ももまでを丁寧にゆつくりもんでいきます。

両手で包むように、ひざから下は両手の親指、太ももは親指以外の4本指で。

もむ方向は、下から上へ。呼吸は「押しながら吐く、戻しながら吸う」が基本です。



③両手で包み込むようにしてパッティング。このとき、手は開いていても、握っていても構いません。「気持ちいい」と感じるまでおこなってください。片足ずつ、足首から太ももの方向へ移動させながらおこなってください。

④最後は、両足の付け根(鼠蹊部)から10回ほど往復させておきます。

お風呂上がりにおこなうと、血液の循環がよく、からだが温まっているのでいいそう効果的。終了後は、常温の水かぬるま湯を「コップ1杯摂ると、老廃物の排泄効果がいちだんと高まりますよ。」

参考文献

『医者いらずになる1分間健康法』帯津良一・鳴海周平著(ワニプラス)

鳴海周平の本

鳴海周平プロフィール

北海道生まれ。幼少の頃から可愛がられてきた曾祖母への想いから、ヒーリングなど心身を癒す健康法・養生法を学ぶ。現在(株)エヌ・ピュアの代表として、こころとからだを癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、Web、講演などを通して発信中。著書に『医者いらずになる1分間健康法』(帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)などがある。

鳴海周平オフィシャルサイト  
<http://narumi-shuhei.com/>

エヌ・ピュア公式サイト  
<http://www.npure.co.jp/>

健康の基本

心と体を健康にする  
カンタン習慣63

監修 帯津良一  
安倍昭恵さん推薦!

「こころとからだの健幸タイム」10年間の集大成。毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です。

【著】 鳴海 周平  
【監修】 帯津 良一

定価 1,400円+税  
発行:ワニ・プラス

あなたに贈る 食の玉手箱

健康長寿を実現する「食」の秘訣がわかります。こころとからだに効くやさしいレシピつき!!

【著】 星澤 幸子  
鳴海 周平

定価 1,400円+税  
発行:ワニ・プラス

医者いらずになる「1分間健康法」

毎日1分!

いつでもどこでも1分間でできる選りすぐりの健康法が満載。全17項目イラストつき!!

【著】 帯津 良一  
鳴海 周平

定価 830円+税  
発行:ワニ・プラス

「小食・不食・快食」の時代へ

「食のどらわれ」から自由になる。日本一ゆる〜い「小食・不食」への誘い本です。

【著】 はせくらみゆき  
鳴海 周平

定価 830円+税  
発行:ワニ・プラス