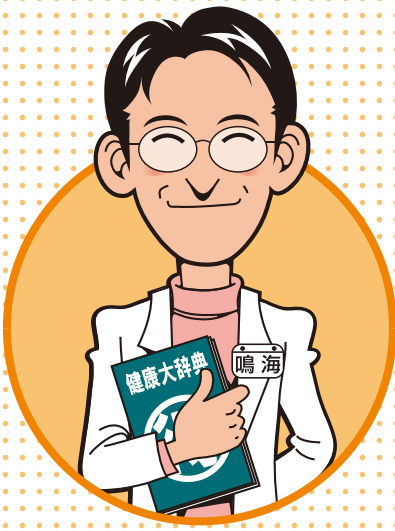
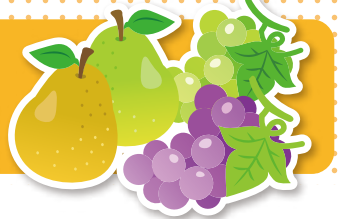


健幸タイム



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

お腹をやさしく丁寧にマッサージすると、快便になり免疫力が上がる

〈主な効果〉

- 免疫力が向上する 肌がきれいになる
- アレルギー症状の改善
- 〈特にこんな人へオススメ〉
- 食欲がわかない 何となく元気が出ない やる気が出ない
- 風邪を引きやすい アトピー性皮膚炎 肌荒れ
- 便秘・下痢 健康的にダイエットしたい 若返りたい

なぜ、お腹はたいせつなのか?

「お腹だけは、ちゃんと布団をかけなさいよ」
子供のころに、よく言われませんでしたか?
暑くて寝苦しい夜でも、お腹だけは冷やさない。
先人たちは「お腹のたいせつさ」を知っていたのです。
植物は根っこがダメになつてしまつたら何をしてもう復
が難しくなりますが、これは茎や葉っぱは花や果実の土台
となり、栄養を吸収しているのが「根っこ」だからです。
このたいせつな「根っこ」が、人間のからだでは「お腹」
にあたります。
落ち着いている状態を「肚が据わっている」と言つた
り、根性があることを「ガッツ(腸や消化器がある)と言
つたりするのも、こころをなだめようという気持ちで
また「腸」という字の左側にある月(にくつき)を土に
替えると「場」という字になるのも、腸が地球というこ
ろの、土や場(土台)にあたることを表しているのでは
ないかと思えます。

お腹のマッサージ

お腹をマッサージすることのたいせつさに初めて知
づいたのは10年ほど前。ラジオで健康番組のパーソナリ
ティをしていた時でした。
相方をしてあげている局アナの女性が「話す仕事の人
にとつて、腹式呼吸はとても大事なんです。お腹から声
が出るようになるし、健康にもいい効果があるんですよ」と
教えてくれたのです。

「息を吐くときにお腹を引っ込めて、吸うときにお腹を
膨らませる。たったそれだけなんですけど、とても気持ち
が落ち着くんです。呼吸をするたびに、なんだかお腹も
マッサージされているようで…。風邪を引きづらくなっ
たし、便秘が治って、肌もきれいになったんですよ」
腹式呼吸に自律神経を調える効果があるのは聴いたこ

とがありましたから、気持ちが悪く落ち着くことはすぐに理解
できましたが、風邪や便秘、美肌にまで効果があるとは…。
その後さまざまな文献などで、自律神経と腸が密接に
関係していること、腸が免疫機能の大半を担っているこ
とを知り、おおいに納得しました。
お腹を動かす腹式呼吸は、お腹のマッサージにもなっ
ていたのです。

美肌と免疫力アップにも効果アリ

からだの隅々まで運ばれる栄養素も、もともとは腸で
つくられていますから、お腹の状態がよくなると、からだ
全体に行きわたる血液の質も改善されます。
先ほどのアナウンサーのように「お腹をマッサージし
てから、なんだか肌がきれいになったみたい」という声
が多いのはこうした理由からでしょう。
また、免疫の大半を担っている場所も、腸を中心とした
「お腹」です。

免疫の要であるリンパ球が信号を受け取る細胞(マク
ロファージ)は、90%がお腹に集まっています。
マクロファージは、冷えている状態だとはたらきが衰え
てしまうので、冷やさないことや、丁寧なマッサージなど
でお腹を動かして温めることは、自律神経を調べて、から
だ全体の免疫力を高めるためにもたいせつなのです。

実践!! 1分間健康法

腹式呼吸より、さらにマッサージ機能に重きを置いた
1分間健康法をご紹介します。
「からだの土台・根っこ」であるお腹に直接はたらきかけ
る効果を体感できますよ。

①リラックスして、呼吸を調えます。



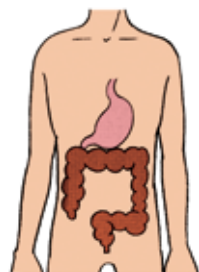
②へそを中心に指4本分くら
いの間隔を空け、周囲
を「の」の字を書くように
マッサージします。
「の」の字のスタートは、
お腹の右下あたりから。
全体を8箇所ポイントに
分けるわかりやすいごまか
ゆっくり息を吐きながら「気持ちいい」と感じる程度に
やさしく丁寧に圧をかけます。
(親指以外の4本、または小指も除いた3本でおこなうこ
押しやすいです。)

③息を吸う時にゆっくり戻します。
目安は1箇所につき3〜5秒程度。へそを一周して、
40秒ほどです。

④後半の20秒はおなか全体をさすりします。
時計回りに大きく10回まわし、上から下へ10回まで下
ろします。

※胃腸が活発に動いている食後は消化の妨げになる可能
性もあります。食事のあとはなるべく1時間以上空け
てから、おこなうようにしましょう。

食べものは、小腸で栄養を
吸収された後、上行結腸(右
下) ↓ 横行結腸(上部)
↓ 下行結腸(左上) ↓
S字結腸(左下) ↓ 直腸
と移動します。



つまり「の」の字を書く順
序は、食べものが消化されるこの順番が理に適っている
のです。正面から誰かが自分を見た時に「の」と見えるよ
うに書く、と「の」です。

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)

最新刊!!

目覚めた魂

あなた自身が「パワースポット」になる方法



月間100万アクセスの「天下泰平」ブログと、
スピリチュアル旅行記「魂の紀行」のコラボ
レーションが実現!!
「新しい時代」に向けて、一人一人がパワ
ースポットになる方法をお伝えします。

発行:株式会社ワニ・プラス
定価 1,512円(税込)
お近くの書店、またはインターネットで買い求めください。

鳴海周平プロフィール



北海道生まれ。心身の
波動を高める製品の開
発・普及をおこなう(株)
エヌ・ピュア代表。健幸
エッセイストとしても、
ラジオ番組や講演、ブ
ログ、著作などを通じて
「こころとからだの健幸
情報」を発信している。
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)
『目覚めた魂』
(滝沢泰平氏との共著)
(すべてワニ・プラス)
など。近年は、アース
ヒーラーとしても世界
各地を巡礼。旅の記録
をブログ「魂の紀行」で
発表している。

エヌ・ピュア公式サイト
<http://www.npure.co.jp/>