

代替医療で悩み解消!

～あたしのカラダ…大丈夫!?!～

日々仕事に追われ、ストレスや疲れは溜まる一方。

「はぁ」とため息をつきながら帰る日が多くなっていませんか? 休みの日には、ここぞとばかり「ストレス発散だー!」と気合が入るも、これまた疲れが残ってしまい次の日は憂鬱。

更に重症の方はそんな元気もなく、ぐったり1日寝て過ごし気付けばもう、夕方。

そんな「不健康」なローテーションをこの特集でばっさり断ち切りましょう!

今回は、忙しい男女に多く見られる代表的な症状を*代替医療で解消する方法を紹介します。

*代替医療/病院で受ける医療以外の治療方法



…その前に、

<全身リラックス体操>

人間の体は仕事や家事、勉強からくる疲労や緊張に縛られています。全身リラックス体操で、頭に縛られた体を解き放ってから、それぞれのページで紹介しているメニューを行う事をおすすめします。

興奮している時・リラックスして眠りたい時に効果的です。

まずはイスか台を用意します。膝の高さを目安にして、足を掛けた時に、40～60cmの高さになる物を。

(この時、部屋は暗めに。好きなアロマやお香もあるとさらに効果up)

- 1** 仰向けに寝て、用意したイスにかかとを乗せて足を上げます。
頭に上った血が回りだして血の巡りが良くなります。



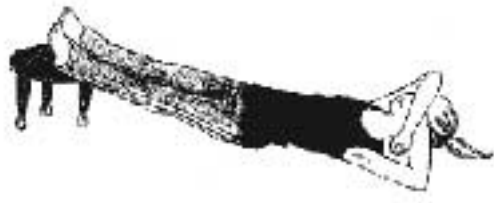
- 2** 腕を上げて後ろに伸ばします。よいしょ…う～ん。
腋の下の緊張がほぐれ、肩こりや目の疲れが和らぎます。



- 3** 頭のでっぺんで手を組んで、ひじを楽な所に置きます。
ふう～…。腕がだらり～ん。



- 4** 肘を曲げて、腕を顔の後ろで交差します。この時の腕は楽な方を上にしてOKです。肩甲骨の緊張がほぐれ、肩こりに効果的。



さあ、身も心もほぐれた所で、スタートです!

・生理痛
4p～

・腰痛
6p

・便秘
7p

・冷え・むくみ
10p～

・目の疲れ
12p

・肩こり
15p～

・頭痛
18p

生理痛

生理は月に一度のお客さん。ですが、普段の不規則な生活や食生活、ストレスによって生理が重くなったり、色や量が変化したり。自分の今の生活パターンを見直すきっかけにもなります。とはいえずらしい。重く『』のは憂鬱です。生理は月に一度の体の



大変な事になる前に、食生活を見直して、栄養を適度な量にすれば、生理痛も楽になります。

の大掃除。体の不要なゴミやエネルギーを、血と一緒に捨ててくれる、天然エステの様な物なのです。でも、栄養過剰になってしまふと、生理の血は熱を持ち色も濃くドロドロになって、半固形状になってしまいます。血がサラサラだと、掃除もしやすいのですが、ドロドロだと十分に捨てきれなくて、それが痛みに繋がります。

A

結果チェック～あなたの生理のトラブル度は？

- Aが3個以上あった人…冷え症が関係している可能性大。
放っておくと、生理痛がつかなくなるかも。
- Bが3個以上あった人…生理前に起きる場合は5Pの「PMS」*。
解消法で体を楽にしてあげて。
- Cが1個でもある人…婦人科系の病気が心配。
とりあえずお医者さんに行って。

※「PMS」…月経前症候群 (PreMenstual Syndrome)

～生理痛を少しでも軽くしよう～

生理のトラブル重症度チェック！

Q

- Q1・腹部を締め付けるガードルなどの下着をつけている。(A)
Q2・睡眠不足になりがちだ。(A)
Q3・冷え症だと思う。(A)
Q4・休みの日は家でゴロゴロ、運動不足である。(A)
Q5・食事の時間が不規則だ。(A)
Q6・毎日忙しく、ストレスが多い。(A)
Q7・いつも生理が遅れがちだ。(A)
Q8・生理の前は便秘になる。(B)
Q9・生理の前に乳が張って痛い。(B)

以下は生理の前や生理中に

- Q10・怒りっぽくなったり、イライラする。(B)
Q11・疲れやすい。(B)
Q12・顔・足などがひどくむくむ。(B)
Q13・決まって頭痛が起きる。(B)
Q14・腰が重くてだるくなる。(B)
Q15・急に生理の経血が多くなった。(C)
Q16・生理と生理の間の時期に、不正出血がある。(C)
Q17・貧血気味である。(C)
Q18・生理が止まった。(C)
Q19・生理痛がひどくなったり、下腹部にしこりがある。(C)
Q20・生理中、我慢できない程痛む。(C)



足浴

日中やお風呂に入れない時は、足浴が手軽。下半身全体が温まる様。くるぶしまでつかる深めの器を使い、雑誌を読みながら20～30分。ラベンダー等の精油を入れれば、気分もリラックス。



身体を温めるのは生理痛対策の基本！生理中は身体が冷えやすく、血行不良になりやすい。すると身体が緊張し、子宮の収縮が激しくなる等、生理痛が増す事にも。特に生理痛がひどい時は全身を温める入浴が効果的です。ですが、量が多い日はやはり気になるもの。腰湯やくるぶしまでつかる足浴でも効果的です。

入浴で全身の血液促進



生理痛対策のコツ 毎月上手に乗り切ろう

生理用シフトで 体調を整える

「生理痛をひどくしない為に避けたいポイント」は、ストレスや冷え、深酒、寝不足等。肉中心の食事、痛みを感じやすくなり、冷えの原因に。生理期間中は、骨盤をほぐす様、腰を前後左右に動かしたり、軽い運動をプラスすると効果的。」



冷え症を解消する為に、生理が始まる1週間前から、おなかや腰にカイロを貼ってみましょう。「冷えてしまった体が、芯から温まり、緊張がほぐれ、生理の不快感の原因となる痛みやストレスも軽くなつてきます。」基本は普段以上に冷えを防ぐ対策を。

カイロや温湿布で 骨盤のうつ血を防ぐ

漢方薬で体質を改善

身体全体から痛みを改善。婦人科での漢方処方も増えていきます。「漢方では血液の滞りを『瘀血（おけ）』といふ。この瘀血が生理痛の基本的な原因と考えます。血の巡りをスムーズにして、痛みに直接作用する鎮痛剤に対して、漢方薬は身体全体から原因や痛みを改善していくもの。漢方はゆっくり効くので、ある程度の期間、飲み続ける事が大切。生理痛ほか、月経不順や冷え、腰痛、肩こり等を同時に改善。」

生理の不快を防ぐ食事の摂り方

まずはホルモンのバランスを整える事が大切。その為には、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。これは冷え症や便秘を治す事にも繋がります。バランスの良い食事は、女性ホルモンはもちろん、脳内ホルモン全体のバランスを整えてくれます。



刺激を控えよう

生理前・中はアルコール、カフェイン、香辛料、食塩など刺激物を控えましょう。スモーカーのあなたも、ストレスにならない程度にタバコを減らしてみましょう。

糖質・肉食に偏らない

生理の前などに、無性に甘い物が食べたくなる場合があります。でも、食べ過ぎには注意。また、肉、卵、牛乳や乳製品といった動物性脂肪の摂りすぎを避ける。マグネシウムとカルシウムのバランスが崩れて、ホルモンバランスが乱れたり、ビタミンB₆が欠乏する事も。肉類には火の通った緑黄色野菜を組み合わせ、バランス良く食べましょう。



血を汚す食べ物をさけよう

東洋医学的には、生理のトラブルは、血が汚れている状態が原因と考えます。生理のトラブルがある場合に、アークの強い山菜類やウニ、イクラ、カニ、貝類(ホタテ、アマガイ等)や体を冷やす食べ物も避けるように。

サプリメントで補おう

食べ物からビタミンを摂るのが理想ですが、生理の不快感を軽くする為に、カルシウムやビタミンB群(ビタミンB複合タイプ)、血行を良くするビタミンE等がオススメ。

生理痛で憂鬱なアナタの為のメニュー

* 生理痛を味方につけてキレイになろう！

グレープフルーツ

冷え・むくみ・便秘・生理痛のお助けフルーツ！
そのまま食べる。
(フレッシュなグレープフルーツは生理痛にもよく効きます。)
100%ジュースでもOK。



効能:老廃物を捨てやすくします。血もサラサラになるので、生理が軽く感じられるはず。

なぜ?:血がサラサラしているほど血管を圧迫しなくてすむので、痛みも少なくなるのです。

★生理日1週間前から毎日1個レツツライ！
フレッシュなグレープフルーツを食べて下さい。お砂糖は加えないでね。

ハーブティーも効果大

刺激物を避けたい時期のティータイムには、ハーブティーがぴったり。カフェインが含まれていないし、リラックス効果があって、気持ちも落ち着きます。

五菜スープ

冷え・むくみ・肌あれ・便秘・生理痛全てに効果あり！万能スープ。

1:ベースのスープを作る。
かつおだしでも鶏ガラスープでもお好みで。

2:長ネギ・ニラ・ショウガ・ニンニク・エシャロット(らっきょうでもいいよ)をみじん切り。
分量の目安はそれぞれおそばの薬味程度。

3:よく沸かしたスープに2を入れ、ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。



効能:からだの芯から温まり、汗が出ます。ポイントは五菜を入れてすぐに飲む事。その湯気、香りも大切です。お豆腐・ワカメ等をお好みでプラスしてもいいですね。

なぜ?:この5つの薬味には内臓の機能のバランスを整える効果があります。五菜スープを飲む事で内臓が活発に動き始め、全身の血の巡りが良くなります。冷えた下腹部が温まり、痛みが和らぎます。

★ほんのり甘みを感じられればOK。
それぞれの個性的な匂いが消えている事に気づきますね。

それでも痛くなった時の対応策はこれ!!

『内ももをさする』

ももの内側の、少し縮んでいる所をあたたかくなるまでさすります。ホットバックを当てるのもいいです。(二人ですれば効果倍増！)



効能:子宮自体の血流が良くなります。

なぜ?:内ももの中央部には子宮の血液循環を活性するポイントがあり、固くなっている時は子宮の血流が悪いはず。温めて緩める事で血流を良くし、痛みを和らげます

★軽く押さえて痛い人はやってみよう！

『膝立て&両手を骨盤に当てる』

生理痛、腰の冷え、腰痛などに。
(足がホカホカしてくるよ)

骨盤内の血行を良くする為のポーズです。仰向けでかかととは肩幅に開きます。足は楽な角度に立てて左右の膝をつけます。その時掌で腰を受け止めます。膝の重さが骨盤に乗ってくる感じがするかどうかに注意してください。



効能:骨盤内の血流が良くなり、腰が温まります。

なぜ?:骨盤は屋根瓦を重ねた様な構造になっています。軽く浮かせてあげるだけで、骨盤全体が緩みます。

『膝抱き』

生理痛、足がだるい、喉がつかまって声が出ない時などに。

骨盤を形成している骨のうち、恥骨結合という部分が生理前は硬くなりがちです。そこで仰向けに寝て、両膝を胸につける様なポーズをとります。



効能:始まりにくい生理を誘導します。

なぜ?:骨盤を形成する3つの関節のうち、生理直前には恥骨結合が固くなっています。これを緩める事で、生理が円滑に始まります。

腰痛



腰痛はある日突然やってきます。
くしゃみが出たその瞬間、腰に激痛！
そして一歩も動けなくなったり。

でも、一番大きな原因は「感情の強制停止」つまりストレスが腰にくるのです。激怒したいのに、言いたいコトを「ぐっ」とガマンする時、この押し殺した感情は体の中心である腰が踏ん張って受け止めています。心のモヤモヤ、怒りガマンレベルが日々増え続け、レベル100に達した時…。

例えば布団を持ち上げて「ギクッ！」…布団上げはまたまた引き金を引いただけ。

腰痛になる準備はすでに十分出来上がっていたのです。

「腰は感情のブレーキ」、この巨大なエネルギーは腰の力でしか止められない。

あなたの腰は大丈夫ですか？

腰痛解消体操

腰痛といっても、ぎっくり腰の場合は話は別です。しっかり治療を受け、安静にしましょう。慢性的な腰痛の場合は、背筋と腹筋のバランスのずれが影響しています。下記の体操でバランスを整え、無理のかかっていた骨盤を楽にしてあげましょう。

のびのび&ぶら〜ん体操



足の指の間をスリスリ

- 1、足の指の間を気持ちいい位の力でさする。

効能 骨盤のゆがみと緊張をとります。

理由 骨盤をゆがませている原因は脳の余分な興奮です。脳から遠い場所を調整する事が、有効なので、足指に刺激を与える事で、脳の興奮が静まり腰痛が治まります。

太ももをスリスリ

- 1、太ももの外側を下から上に向かってなでます。

効能 太ももの外側の靭帯が緩みます。

理由 太ももの内側と外側の靭帯のバランスが崩れると腰痛が起きます。太ももをさする事で、緊張が緩みバランスを調整します。

顔のバランスをあえて崩す

腰痛、頭痛、イライラに



- 1、自分の顔を鏡で見つめ、左右のバランスを確認。



- 2、両手で顔の左右をおおい、軽く押して温める。顔がポツとあたたかくなってきたら、下がっている側をさらに下げ、上がっている側をさらに上げる。

効能

頬骨をそろえる事で、骨盤や頭蓋骨が調整されます。

理由 バランスをさらに崩すことで、体はアンバランスに気づきバランスを保とうと働きます。顔のゆがみを戻すことで、骨盤のゆがみも同時に調整されるのです。

足首をあたたくする

腰痛、頭痛、足のむくみに

- 1、ホットパックを直接足首に当て、足首をくるむ様にして温める。

- 2、バケツなどに45〜47度のお湯をはり、くるぶし位まで、お湯につけ足湯する。時間は5分間。足先が赤くじんじんしてくるはず。

効能

腰が温まり、痛みがずっと消えます。

理由

充血して熱くなって痛い腰痛は、足が冷えているのです。だから足を温める事で、かかとの骨の骨髓の造血力が上がり、血の循環が良くなります。



- 1、まっすぐ立って息を吸いながら手を上にあげ背伸びをする。

- 2、息を吐きながら腕をゆっくり下へ降ろし、ぶら〜んとする。※首に力をいれないように！！

- 3、これを3回繰り返す。

効能

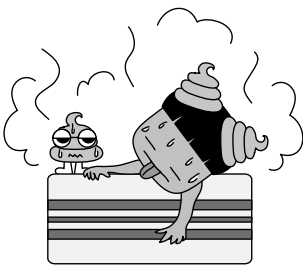
縮みあがった背筋が緩みます。背筋の緊張が緩むと腰痛が治まります。

理由

背筋と腹筋のバランスがくずれると腰痛のもとになります。この体操をすることで、腹筋の均衡がとれます。

お腹がよろこぶバスタイム

お風呂で体全体をほぐそう
冷えや、精神的ストレスが原因
になっている便秘には、お風呂
で体を温めるのが効果的です。
シャワーだけで済ませずに、湯
舟に浸かる習慣をつけましょう。
お風呂に入ると全身の血行が良
くなり、腸の動きを活発にします。
また、リラックスすると副交感
神経が働き、腸が動きやすい環
境にしてくれます。冷え症の解
消法を参考に、好きな方法を取
り入れて下さい。



足湯

1、バケツに45～47度のお湯を
はり、くるぶし位までお湯につ
けます。足先が赤くなってじん
じんしてきたら完了です。



効能

骨盤の緊張がほぐれ、便意をも
よおします。

理由

足首は利便を促すポイントだか
らです。

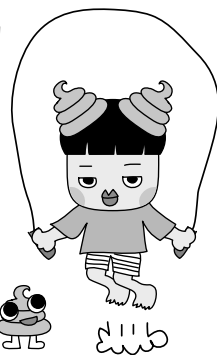
たった3分の全身運動 なわとび

*便秘の大敵・運動不足を何とかしよう！

気持の良いお通じの為に、時間のない人やせっか
ちな人でも簡単に出来る、なわとびをご紹介します。
なわとびは、簡単でありながら腹筋と腰背筋をし
っかりと使い、バランス感覚やリズム感覚を始め、
全身の機能をフル回転させる有酸素運動なのです。

*1分間からスタート

ゆっくり跳んでも、1分間で100回はクリアできます。
まずは、100回跳んでみて疲れを感じなければ、さ
らに100回、もう100回・・・という風に3～5分た
は300回を目安に、自分のペースに合わせて少し
ずつ時間や回数を増やしていきましょう。また、便秘解消と合わせて、なわと
びのように縦に跳ぶという筋肉の使い方は、他の有酸素運動と比べてスリム
なスタイルを作る傾向があるようです。



セックスで便秘解消

1、人それぞれの愛の体操をしましょう。

効能

腸や肛門周辺の
括約筋が動き出し、
便意をもよおします。

理由

骨盤が緊張していると便意はおこりません。セックスのエクスタシーの筋肉
収縮は下腹部や括約筋を刺激し、便意につながります。



効能 朝ごはんを食べると消化器官
が働き出して便意がおこります。
理由 食物繊維がたっぷりのお米や
きのこ類を食べることが一番、火を通
した野菜を中心に選びましょう。ほか
にも海藻類、コンニャク類を取りア
れましょう。和食が難しい場合はシリア
ルと牛乳だけでもOK。とにかく朝ご
はんを食べましょう。

朝ごはんを食べる。 和食が理想的。

※起きてトイレに行ったりした後だ
と十分な効果が出ていないので注意。

便秘に効く食材
穀類 米は精製していない物を選ぶ。
玄米、胚芽米、そば、オートミール、玄米
パン、ホールのウイート（全粒粉）のパン
いも類、さつまいも、じゃがいも、山芋、
サトイモ
豆や大豆製品、
グリーンピース、豆腐、おから
海藻類 ミネラルも豊富
ひじき、わかめ、こんぶ、のり、寒天
きのこ類
くだもの、柿、きんぎょ、しめじ、ナメコ
きのこの刺激で便秘に効果的なイチゴ、
夏みかん、
野菜類 根菜はゆでたり炒めたり、
火を通して食べましょう。
ごぼう、れんこん、かぼちゃ、大根、たけのこ、
にんじん、インゲン、ほうれんそう、ブロッコリー



効能 いちにこに含まれるビタミンC
によって、基礎代謝が良くなり、腸壁
がきれいになります。
理由 大腸内での発酵を善玉主体で
活性化し、腸内細菌の環境が良くなり、
お肌もきれいになります。



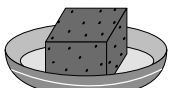
効能 消化器を浄化します
理由 小腸の働きを活発にする潤滑
油となり、大腸内では発酵を善玉主体
で活性化します。
いちごを食べる

ネバネバ系の食べ物を食べる
出しやすいうんちを作るためには
食物繊維の多い食事を心がけましょう。



便秘解消レシピ

黒ごま豆腐



材料
A くず粉 1/2カップ
水(だし汁でもOK) 1カップ
B 黒ゴマペースト 大さじ2
水(だし汁でもOK) 1カップ
作り方
①Aを合わせて溶き、Bは水に黒ゴマペ
ーストを溶かしながら少しずつ混ぜて
いく
②AとBを合わせて弱火にかけ、
きのしゃもじでよく練る
③固まったらバットに入れて常温で固める

さつまいもデザート



材料
さつまいも 中1本
干しプルーン(荒くみじん切り) 4～5個
ビスタチオ(砕いたもの) 大さじ1
塩 小さじ1～2
オリーブオイル 大さじ2～3
砂糖 大さじ1(好みで)
作り方
①さつまいもは良く洗い、皮ごと切る
②鍋にひたひたの水と塩を入れ、
さつまいもが柔らかくなるまで煮る
③湯を捨て、粉ふきいもの要領で水分を飛ばす
④熱いうちにつぶし、砂糖、オリーブオイルを入れて混ぜる
⑤③にプルーンを入れてさっくり混ぜ、ナッツを散らす

きのこイタリアン



材料
しめじ 1/2株
しいたけ 大4枚
ニンニク 1/2片
黒こしょう 少々
塩 小さじ1
トマト(みじんぎり) 大さじ2
イタリアンパセリ(みじんぎり) 小さじ1
レモン 適量
オリーブオイル 大さじ2
作り方
①しめじは軽く洗って、小房に分ける。しいたけは2つに切る
②鍋にオリーブオイルを入れ、軽くつぶしたニンニクを
炒め、色づいてきたら、しめじ、しいたけを入れる。
塩、こしょうで味をつけ、強火で鍋を前後にしながら炒める
③トマトを加え、さっと炒め、火を止め
イタリアンパセリをふりかける
④皿にもり、レモンを添える。

冷え性・むくみ

～冷え冷え度チェック！！～

女性に多い悩みの一つにあげられる冷え症。
りんごを食べる事など普段の食生活にも気を付けてみよう。
まずはあなたの冷え症度チェック。
あてはまる質問の数を数えてみよう。

Q

- ☐ 1 ほぼ毎日生野菜やサラダを食べている
- ☐ 2 果物が大好き
- ☐ 3 朝食を食べない事が多い
- ☐ 4 よく冷たい物を飲む
- ☐ 5 とにかく甘い物が大好き
- ☐ 6 お風呂はいつもシャワーですませる事が多い
- ☐ 7 ちゃんと寝ているのになぜか眠い
- ☐ 8 汗をかかない体質だ
- ☐ 9 ファッションは着心地より、デザイン重視
- ☐ 10 冷房の効いた部屋に長くいる事が多い
- ☐ 11 靴は機能性より、デザイン重視
- ☐ 12 最近運動不足だ
- ☐ 13 体脂肪が人より高めだ
- ☐ 14 足の爪の色が悪い
- ☐ 15 眠る時、自分の足が冷たくて眠れない
- ☐ 16 風邪を引いてもあまり熱がでない
- ☐ 17 気づかないうちにあざが出来る
- ☐ 18 人よりトイレが近い
- ☐ 19 腰や手足の関節が痛い
- ☐ 20 膀胱炎を起こしやすい
- ☐ 21 指の先やつま先が冷たくしびれる
- ☐ 22 下痢や便秘をしたり、胃の痛みを感じる事が多い
- ☐ 23 お風呂で温まっても、すぐ体が冷める
- ☐ 24 手足が冷たい。または足がほてる



自分の気持ちが沈んで
いると、だんだん身体
全体の循環が悪くなり、
冷え、代謝が滞って、む



くんでしまいます。
その結果、具合が悪い訳じゃ
ないけどなんか『だるい』と
いう気持ちがやってきます。
「だるい」と何にもしたくな
くなるけど、身体代謝が停
滞しているから『だるい』ので、
ここでまた『だるい』する
とまた停滞し、余計に『だるい』
なってしまうのです。そんな
時は自分の気持ちが盛り上
がる事をして、気持ちの切り
替えをしましょう。ゆっくり
お風呂に入って、体だけでも
温めると心も少し落ち着い
てきます。

くんでしまいます。
その結果、具合が悪い訳じゃ
ないけどなんか『だるい』と
いう気持ちがやってきます。
「だるい」と何にもしたくな
くなるけど、身体代謝が停
滞しているから『だるい』ので、
ここでまた『だるい』する
とまた停滞し、余計に『だるい』
なってしまうのです。そんな
時は自分の気持ちが盛り上
がる事をして、気持ちの切り
替えをしましょう。ゆっくり
お風呂に入って、体だけでも
温めると心も少し落ち着い
てきます。

A

合計が1～6個＝いままら自力で改善できる、
気をつけましょう。

7～15個＝いますぐ生活改善、
努力あるのみです。

16個以上＝このまま放っておくと、産婦人科、
泌尿器科の病気になり兼ねません。

『水含み』発汗を促し、腰湯を より効果的にします。

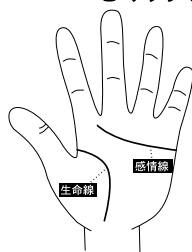
この時、軽く水を口
に含み3分程我慢。
すると舌の両脇の
付け根あたりから
どろっと濃い唾液
が出てきます。吐き
捨ててうがい。こ
れを2～3回続け
ると汗が全身からどっと出てきます。この代謝
がうまくいくと、冷え・むくみが解消されます。



効能：発汗に加速を付けます。
なぜ？：口の中に水が入ると、体は安心して
余分な水分を体外に出すのです。

『手もみセラピー』

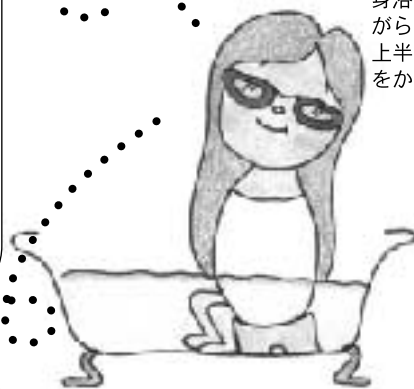
ゆっくりもみもみで
むくみすっきり



手相でいう生命線
が内分泌・感情線
は循環器系のセラ
ピーポイントです。
そこで余計な水分
を溜めない様に、
腎臓のツボや、体を
活性化させるツボ
がポイントとなっ
てくるのです。

お風呂が最高のパートナー 『腰湯』

45～47℃のお湯に腰までつかっての半
身浴がオススメ。好きな音楽でも聴きな
がら15分程度はつかりましょう。
上半身、特に首は冷やさない様にタオル
をかけるなどの工夫を忘れずに。



効能

体が温まって代謝が良くなると、余
分な水分が汗として出て、冷えとむ
くみが解消します。結果、だるさも取
れてリフレッシュ。

なぜ？

体に蓄積された疲労を、きちんと汗
を出す事で、解放する事が出来ます。

腰湯のあとに 『タラソセラピー』

海洋深層水の成分に注目！

腰湯の後、体を洗っている間にお湯を足し、
海水成分配合の入浴剤を入れましょう。
首までゆっくりつかってリラックス。

効能
水分代謝が活発になります。

なぜ？
体内のナトリウムとカリウムのバランスを良くする事で、代謝機能が円滑に。



ピリ辛ほっかほかきのこ汁

材料

しめじ
しいたけ
まいたけ } 適量
えのき
豆板醤 小さじ1/2
長ネギ(みじん切り) ... 3 cm分
ごま油 大さじ1~2
湯 一人分200cc
みそ 200ccに対して大さじ1



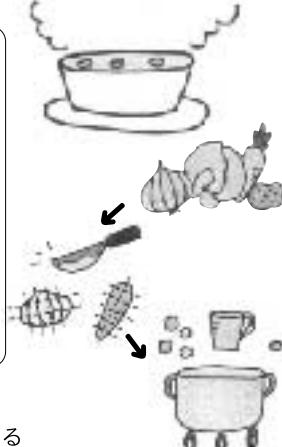
作り方

- ①きのこは食べやすい大きさに切る
- ②鍋にごま油を熱し、豆板醤を炒め、長ネギを入れて、香りが出てきたらきのこを入れて炒める
- ③②に湯を注ぎ、沸騰したら、みそをとき入れる

さっぱり野菜ポトフ

材料

キャベツ 1/4個
じゃがいも 中1個
タマネギ 中1個
ニンジン 1本
ショウガ ひとかけ
塩 小さじ1
コショウ 少々
(好みで沢山入れても良い)
コンソメ(固形) 4~5個
水 1000cc



作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に水と野菜、ショウガを入れ、沸騰したらアクをすくい、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮込む
- ③途中で味見をしながら、塩こしょうやコンソメを加えて味を調える

冷え症に効く食材

タマネギ
ツーンとした独特の臭いは、香り成分のアリシンといい、体を温めて発汗を促す作用の他、殺菌作用・利尿作用があります。タマネギは刻んで強いネギ臭がした時がタマネギの薬効が最大限に発揮されるので、刻んだ生のタマネギを料理に取り入れ、冷え症を改善しましょう。

ニンニク
ニンニクに含まれるスコルジニンとは自律神経の機能を高め、血圧を安定させたり、毛細血管を拡張して血行を良くする働きに優れています。

ショウガ
体を芯から温め、新陳代謝を促進し、発汗作用を促します。消化を良くして、胃腸を強くする作用もあります。さらに、芳香成分のシネオールも、発汗作用を促し、体を温める作用に優れています。

ニンジン

豊富なビタミンやミネラルが体を温める働きをもたらす、皮フをきれいにします。また、ベータカロチンやビタミンC、Eが新陳代謝を促し、老化を防いで全身の若返り効果が期待できます。

カボチャ

黄色い色素はベータカロチンによるもので、体内でビタミンAとなって皮フや粘膜を保護します。また、抗酸化作用の強いビタミンCも豊富に含まれています。ビタミンB1B2も豊富で血行を促進させて体を温めます。

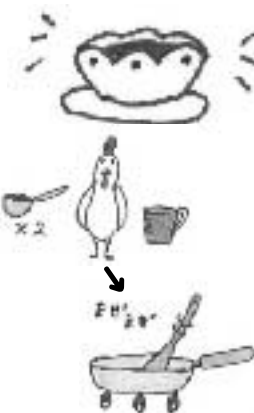
ホウレンソウ

ビタミンCの他、カルシウムも豊富に含まれており、活性酸素を除去して血行を良くする効果が期待できます。さらに鉄分によって冷え症を防ぎます。

ごまみそ

材料

鶏ひき肉 100g
みそ 1カップ
黒ごまペースト 大さじ2
水 大さじ3~4
A { みりん 大さじ1
砂糖 大さじ2
B { ショウガ(みじん切り) 少々
長ネギ(みじん切り) 少々
ニンニク(みじん切り) 少々
ごま油 大さじ1



作り方

- ①鍋にごま油を熱し、Bを入れ、香りがたったらひき肉を入れて炒める
- ②ひき肉がバラバラになったら、水、みそを入れ、Aを入れて、木べらでよく混ぜ、黒ごまペーストを入れて練る
- ③弱火にかけて、焦がさない様に練る

みそ

ビタミンCやE、ベータカロチン等の抗酸化物質が豊富に含まれています。これらの働きにより細胞の酸化を阻止して老化を予防します。

トウガラシ

辛い物を食べると、汗をかきますが、これは辛み成分カプサイシンが、自律神経を刺激して血行を促進させるからです。トウガラシは、その新陳代謝を促進させ、食欲を高め、活力をもたらします。

黒ゴマ

ビタミンEやセサミン等の抗酸化物質が豊富に含まれています。ビタミンEは若返りに効果的で、ベータカロチンやビタミンC等も豊富です。

リンゴ

食物繊維が豊富で、有効成分としてアップルポリフェノールが含まれています。これは、血管を狭く硬く変化させる原因とされる血管中の活性酸素を除去する作用があるのです。りんごは冷え症体質を根本から改善する事が出来ます。

グレープフルーツ

余分なエネルギーを熱に変換して代謝を促進させ、老廃物や余分な水分を捨てやすくします。グレープフルーツに含まれる多量のクエン酸が身体の基本代謝速度を上げて、体内のゴミ出しの手伝いをしてくれます。



目の疲れ

テレビやパソコンの画面を見る時間の多い現代生活は目を酷使しがちです。

コンピュータだって何だってメンテナンスしないといけないように、アナタの体も実は「自動メンテナンス」しているのです。それは睡眠中。眠っている間、体はせつせと機能回復してくれています。朝目が覚めてしばらくボーッとしている、この状態もコンピュータなら起動中でメンテナンス実行中なのです。

しかし、目を閉じて寝てからOKとは限りません。体がちゃんと休まっている時しか、メンテナンスは行われません。

つまり眠っているつもりでも、脳が活動中ならあなたの体は「頭モード」のまま、目はカメラと同じで、ONの時は眼球が前に出て、OFFの時は眼球が引っ込む、これが「体モード」！メンテナンスモードです。

まだ起きていよう！と思っていても、眠たくなって自然にまぶたが重くなってきた「体モード」って事です。「頭モード」のまま眠っちゃたらうまく体のメンテナンスが出来ないのです。この切り替えがうまくいってない時、スイッチである目がギブアップ状態！！目だって時々休ませてください。また、「涙をながす」のも効果的。「泣ける本」、「泣ける映画」、「お酒を飲んで泣く」もよし。汗をいっぱいかいた時、体のこりや疲れがとれてスッキリする、それと同じなんです。

そんな泣けないわ！という人は「アイバツク」でもOK。目の疲れは、頭痛や肩こりにも繋がっています。目を休めてあげる事は思った以上の効果があるんです。



アイベルトをゆるめる （自宅編）

目の疲れに。

眼精疲労による肩、首のこりにも有効（目や二を捨てて視界スッキリ！）ギター（の弦を端の方で調律する様に、目も肩の上や目の下、太ももを緩める事によって調整する事が出来るのです）。

・アイベルト：肩の上からまっすぐ下がつて左右の足まで繋がっている神経の事

頬骨を下から親指で押し上げます。押すと目玉に響く位かなり痛い所を指で押さえます。



効能
眼精疲労からくる首や肩のこりも和らぎます。腰湯をしながら発汗モードの時にすると、翌朝、目や二がどっと出ます。

黒目のちょうど上あたりの骨の縁を3～5分押し上げます。



効能
不快な痛みですが、数分後には「快痛」に変わり、全身が軽くなります。



or



目頭のゴマ粒程のこりとした部分を3～5分強く押さえます。

効能
涙腺が緩み、濃い涙が出ます。終わった直後は充血しますが、ひと晩眠ればリフレッシュ。

なぜ？
この場所の上下に頭蓋骨の溝があり、そこを広げる事で涙腺が緩むのです。

★目や二は老廃物のかたまりです。目の大掃除だと思ってください。

オフィス編

眼精疲労はオフィスでこまめに処理できます。



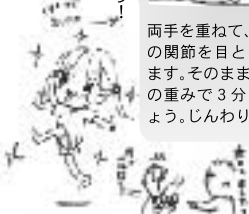
頬骨の下、押すと目玉に響く位かなり痛い所ににぎりこぶしを当て、そのまま机につぶします。頭の重みで頬骨を圧迫しましょう。休憩時間が終わるころには視界もすっきり。



両手を重ねて、人差し指の付け根の関節を目と目の間の骨に当てます。そのまま机につぶして頭の重みで3分くらい圧迫しましょう。じんわり涙が出てくるので目に潤いが戻ります。

目をゆるめる 目をリラックスさせて緊張や疲れを取る

「快痛」を感じて。痛いけど後はスッキリ！



手のひらで両目を覆うようにして、疲れて眼球が飛び出したような感覚が柔らかく感じられる様に、ゆっくり温めましょう。

効能
キーンとこった眼球が緩んで、オフィスでも気軽にリラックス出来ます。

なぜ？
目を温める事によって、目を中心に肩から頭まで緊張がとれ、頭モードから体モードに切り替える事ができます。また、痛いをこえて快感をつかみ取り疲れを吹き飛ばす方法です。ほほ骨の下に、握りこぶしを当ててそのまま机に伏せます。（押すと眼球に痛みが来る位の場所がポイント）自分の頭の重みで圧迫すれば、起き上がった頃には視界すっきりです。

★パソコンやテレビのモニターを見すぎで目は固くなり、飛び出してしまいます。

正座の状態から仰向けに寝て、太ももを伸ばします。さらに、このままの姿勢でバンザイしましょう。



効能
胃の疲れを和らげ、同時に目の緊張も緩みます。バンザイは目の疲れにも効きます。

なぜ？
太ももは顔の頬から肩にかけてのアイベルトに繋がっています。太ももを緩めることによって目の緊張も緩みますよ。風邪をひかない様に、毛布をかけて下さいね。

正座で寝る 目の疲れ、腰の冷え、食べすぎ、飲みすぎ等に。



あおむけに寝てバンザイし、ホットパックをわきの下に直接当てます。同時に目にもホットパックをのせると効果倍増。わきの下も一緒にあたためましょう。（ものすごく気持ちいい！）

効能
わきの下を温める事によって、目の血流が良くなります。

なぜ？
目が疲れるとわきの下にある小円筋がこります。このこりを温めてほぐす事によって目の血流が良くなり、疲れが取れるのです。

その2

その1



ホットパックを目のにせましょう。15分位でじんわり汗が出てきます。

効能
目の周り、まぶたから汗をかくことで、目の筋肉疲労が取れます。

なぜ？
実は眼球とまぶたはひとつの繋がりが。目の周りから汗を出す事は涙を出すのと同じ効果があるのです。

腕を後ろに伸ばして足上げるのも、わきの下を緩めるのに効果的。

肩こり

肩こりは、強く揉んでもだめ!!

肩こりは筋肉痛とは違って、血液循環が悪いため起こる症状です。だから循環が良くなるように、さすったり優しくたたいたりする位で充分改善されます。



逆に、気持ちいいからといって強く揉んだりしたら、中で血管がプチプチ切れてしまいます。そして血管の中で赤血球もつぶれて、また新しく赤血球を作らないといけなくなるから、余計に充血して悪化してしまうのです。

肩こりには二つのタイプがある

右肩や左肩がこるのには血液の流れがうまくいっていない証拠。右利き、左利きは関係ないのです。血液の循環は心臓から左の血管を通ってまず脳へ。そして右の血管から下がってきて全身へと回ります。この流れが悪い人が肩こりになるのです。



左肩がこる…「虚血性」タイプ

心臓から脳に血が上がりにくい



特徴

貧血や低血・顔が青ざめている・精神的不安感を持ちやすい・走ると顔が青ざめていく

右肩がこる…「充血性」タイプ

脳に血は上がっていくが体に下がっていきにくい



特徴

高血圧・赤ら顔・頭が熱くて手足は冷えている・走ると顔が真っ赤になる

ぐっすり眠れるようになると肩こりもなくなる

血液の流れが順調だったら、スーッと眠りにつくことができます。

横になったらコトッと眠れる人は肩が健康。睡眠は肩の健康のバロメーターなのです。



両腕を広げて大きく開いた手のひらで、体の周りの空気を動かしましょう。お湯をかきまぜるような感じでゆっくりと、30往復くり返します。

★手のひらがピリピリして敏感になってくるよ。空気の重さを感じてみて。なんと！脳こうそくのりハビリにも有効です。

効能

頭・肩から腕や指先の血液循環が良くなります。

なぜ？

手のひらが敏感になるということは血液循環も良くなった証拠です。

思った指が動かせなかったアナタは…



まずはチェック
しよう



左右の手を組んでぐるっとねじった状態で、指を一本一本動かしてみましょう。動かそうと思った指が動かないアナタは血液循環がかなり悪くなっている?! 肩こりがひどいと、指先の動きまで二重になるのだ。

肩から指先の血液循環を取り戻す

1 ひじを曲げて、手、ひじ、肩を水平にセット。



3 最後に息を吐きながら、ひじを限界まで引き、その直後一気に脱力し、息を吐く。



4 3を3回くり返す。



2 その位置から30回程ひじを後ろに引きます。ひじの高さが下がらないように注意して、背中をはさんで肩甲骨がしまる様な感じでクイックイットと動かす。すると背中がポカポカ。



効能：肩の周りの筋肉がほぐれ、血行が良くなります。

なぜ？：肩から腕に栄養を送っている血管も肩甲骨の内側を通っています。肩甲骨が固く張りつくと、神経も血管も圧迫されて血が通いにくくなり、筋肉痛を引き起こします。肩甲骨の周りにある小さな筋肉がつつぱると肩こりになるのです。同時に引き締まった二の腕にもなれるよ！

コラム：おみこしと洗濯と肩こり

日本には季節の変わり目の「春と秋」にお祭りが沢山あります。昔から日本人は、お祭りで大騒ぎする事によって体を調整してきました。動き回り、大汗をかくことで大幅な気圧や気候の変化に順応させる事が出来るのです。おみこしを担ぐのは、肩こりの治療にもってこい。首や肩周りから大汗をかき、普段使わないような力を使う。都会暮らしでは樹に実る果物や野菜をもらいだする事もそうないし、ひじを肩の関節より上に上げることが少ない生活。腕は下に下げている状態が自然で楽だと思いがちですが、下げたままだと当然循環は悪くなってしまいます。体はより高い所に血が行く様に出来ています。止血の時に心臓より高い所に上げるのは、循環が良くなって止血因子(血しょう、血しょう板、白血球など)が集合しやすくなる為。水泳やぶどう狩りに行くのもいい。身近な所では洗濯を干すのも、肩こりの解消には有効です。

2 (パートナー)

肩甲骨をつかんで内側に指をいれ、ゆっくりはがすようにひっぱる。



効能

目の疲れや運動不足などで動きを失っていた肩甲骨をリセットします。

なぜ？

肩甲骨がはがれて肩の動きが良くなると、血の循環が良くなり、凝りがほぐれます。すると、重かった肩も軽くなるのです。

1 (あなた)

腕を後ろに組み、体を少し反らして、肩甲骨をつかみやすくする。



※一人でできないので、パートナーに手伝ってもらいましょう。

オフィスで

肩甲骨をゆるめる…肩こり、腰痛、目の疲れに

1 腕を背もたれの後ろにまわし、背もたれをはさむようにして肩甲骨を浮かせる。



2 そのままの姿勢で体を後ろに反らせ肩甲骨を背もたれに押しつける。頭が疲れると肩甲骨がはりつきます。

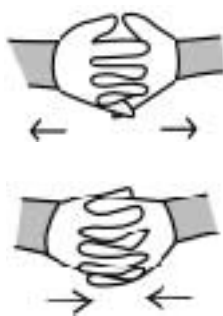
効能

肩の周りの筋肉がほぐれ、血行が良くなります。

なぜ？

肩の周りの筋肉が刺激されてリフレッシュ。血液循環も良くなり、上半身があたたかくなります。体全体が軽くなり長時間座っている人にオススメ。

手・指をゆるめる…キーボードを使う手の疲れや肩こりに



1 左右の手を組んで指と指の間をゆっくりやさしくさする。

効能

凝って滞っていた指先の血液循環が良くなります。

なぜ？

指の股はコンピューター作業やデスクワークで末梢血管が循環不良を起こしやすい部分です。手や指の血液循環が悪くなることが、意外と肩こりの原因になっている事が多いです。

首筋を直接温める…肩こり、肩の冷え、風邪、皮膚の乾燥、肌あれ、神経の緊張にも

効能

温めたタオル(ホットバック)や、薬局などで売っている温湿布、湯たんぽ等を首すじにのせます。ポイントは首の後ろ、うなじの付け根の出っ張った骨です。直接、首から肩にかけて血行をよくする事が自律神経の調節にもつながり、体温調節機能などの皮フ感覚も回復されます。つまり、お肌にもいいということですね。なぜ？「首のしっぽ」は自律神経の中枢です。この筋肉が固くなると、体の防御力が低下してしまいます。温めるときは、手のひらひとつ分で温めましょう。「首のしっぽ」…うなじのつけ根のコリッと出た骨のこと



頭痛

頭痛はキモチと深い関係がある事、知ってましたか？頭痛の時ってイライラ、キキーしたり。イライラしている時は首も固くなつて頭蓋骨の側頭骨がピキピキの力チ力チになるんです。そんな時はひとまず頭をゆるめてあげて心と体をリラックス。頭痛とサヨナラしましょう。



左右どちらが痛い、判定するには？



足を肩幅に開いて立ち、ひざの力を抜いて少し曲げた状態で、前かがみに脱力します。

手も頭もぶらーんとしていると、左右のどちらかのより緊張している方の頭がドクンドクンしてきます。



頭痛、全身の疲れに。

(これは「ヨダレもの」に気持ちいいよ！)

ホットパック

ホットパックを直接耳に当てて温めます。



効能

末梢の循環がよくなるということは、頭の中の血圧が下がるという事です。

なぜ？

耳を温める事で腎臓の血流が戻り、気力が回復します。手足が温まり、頭痛も消えます。

耳を温める



耳サンド

両耳を手で前に折りたたみ、そのまま耳を包むように温めます。

足あげ

とにかくリラックスしたい時。頭が興奮して眠れない時。肩こりや目の疲れにも。(足がポカポカしてくるよ)



仰向けに寝て椅子や台などに

かかとをのせて足を伸ばし、両手を側頭骨に当て、頭を温めます。

効能

頭に偏った血が体の中に回り出し、脳の緊張がとけます。

なぜ？

足を上げることによって、頭に集まりすぎた血が足に流れていきます。そのまま寝てしまってもOK!

風邪をひかない様に、毛布をかけて下さいね。

手のひらで温め寝

頭痛、偏頭痛、不眠、イライラに。寝違えて首が回らない時にも(慢性頭痛とサヨナラして、深い睡眠を)



冷え症の人は耳も一緒に温めるともっと気持ちいいよ。

手のひらで側頭骨(こめかみの上のあたり)を柔らかく包み、温めます。頭の中からじんわり温かくなってくるはずですよ。左右のより痛い方を下にして、手の上に頭を乗せるような形でそのまま寝ましょう。

効能

頭蓋骨の緊張、こわばりをゆるめると、頭蓋骨のしなやかさが戻り、ゆがみが解消されます。寝違えたりして首が回らない時にも試してみてください。不思議ですが、首の痛みも和らぎます。

なぜ？

脳は日常の感情的な興奮を映し出します。ストレスは脳の入れ物＝頭蓋骨をゆがめます。ゆがみをとることで、その日のストレスも解消するのです。

頭を叩く

頭痛、偏頭痛、不眠に(お風呂に入りながらすると、頭からすごい汗が出るよ！)

5本の指先を全て使って、耳の中に骨の音がする位の軽い力で叩きます。

その1 1秒間に3回位のスピードで叩きましょう。



その2 1秒間に1回位、ゆっくりと叩きましょう。



※どちらをやった方がいいかわからない時は、ポッチャリ型の人はその1、ヤセ型の人はその2を試してみてください。

効能

叩くことで頭蓋骨の締め具合を調整します。

なぜ？

頭蓋骨は骨盤と連動して周期的に開閉運動を繰り返しています。緩みすぎていても開閉運動がうまくいかず、頭痛や不眠を引き起こします。叩く事により、鈍っていた感覚が目覚まし、頭蓋骨も健やかに呼吸し始めるのです。

わきの下と肩甲骨をゆるめる

頭痛、肩こり、目の疲れに(肩甲骨は固くはりついているほど腕は上がりません。チェックしてみよう！)



両手を後ろに組んで思いっきり伸ばしましょう。

効能

わきの下、肩甲骨を刺激することによって、肩の周りの筋肉がほぐれ、頭から肩への血行が良くなります。

なぜ？

頭をフルに使って体が緊張すると、わきの下の小円筋という筋肉がこります。肩甲骨が固く張り付くと、神経も血管も圧迫されて血が通いにくくなり、筋肉痛を引き起こします。

わきの下や肩甲骨を動かすことによって血行が良くなり、頭もスッキリしてくるのです。