

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が、汗を出す事で解放する事が出来ます。



バスタイムは自分を取り戻す大切な時間です。首のしっぽ(5月号11P左下抜粋)を冷やさない様にしてね。

解消法

お風呂が最高のパートナー『腰湯』

45〜47℃のお湯に腰迄浸かすの半身浴がお勧め。好きな音楽でも聴きながら15分程度は浸かりましょう。上半身、特に首は冷やさない様にタオルを掛ける等の工夫を忘れずに。

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。首迄ゆっくり浸かってリラックス。

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。

『腰湯の後に『タラソセラピー』』



『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辺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。この代謝が上手く行くと、冷え・むくみが解消されます。



効能

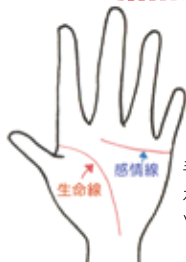
発汗に加速を付けます。

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



手相という生命線が内分泌系・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する腎臓のツボ・体を活性化させるツボがポイントとなってきます。

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礎代謝速度を上げて、体内の「ゴミ出しの手伝いをしてくれます。

林檎

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ります。林檎は冷え症体質を根本から改善する事が出来ます。

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、ペーカロチン・ビタミンC等も豊富です。

唐辛子

辛い物を食べる汗をかきますが、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為。唐辛子は全身の新陳代謝を促進させ食欲を高め、活力をもたらします。

味噌

ビタミンC・E・ペー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。

ホウレン草

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出来ます。更に鉄分によって冷え症を防ぎます。

カボチャ

黄色い色素はペーカロチンによる物で、体内でビタミンAとなり皮や粘膜を保護します。又、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B1・B2も豊富で血行を促進させて体を温めます。

人参

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し、皮フを綺麗にします。又、ペー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出来ます。

玉葱

ツーンとした独特の臭いは香り成分のアリシンといひ、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。

生姜

体を芯から温めて新陳代謝を促進、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。更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。

冷え症・むくみに効く食材

〈特集〉

あなたの不定愁訴と解消法II



むくみの原因は水分が溜まる為ではなく「不愉快な気持ち」が原因。勿論血液の循環も悪いのですが、それよりも不愉快な気持ちからおしっこが出なくなり、むくんでしまうのです。他にも「つまらない」と感じる環境にいたり呼吸が浅くなりがち。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いきます。例えば、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することも大切です。

〈特集〉あなたの不定愁訴と解消法II

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。りんごを食べる等、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ましょう!

- 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. 兔に角甘い物が大好き
- 6. お風呂はいつもシャワーで済ませる事が多い
- 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. 冷房の利いた部屋に長い事が多い
- 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. 風邪を引いても余り熱がでない
- 17. 気づかない内にあざが出来ている
- 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。又は足がほてる

→ 合計が

1〜6個 / 今なら自力で改善出来る。気をつけましょう。

7〜15個 / 今すぐ生活改善、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るかねません。

冷え症・むくみに効く食材

# 便秘

## うんちは体調のバロメーター

うんちは、その人の体調によって毎日出る時もあれば、出ない日が続く事もあります。食べ過ぎの後は温かいうんちが出たり、必要以上に栄養を摂り過ぎている時は黒っぽいうんちが出たりします。自分のうんちを見る事で、体の体調を知る事が出来るのです。食べ過ぎて消化器を疲れさせると熱をもったうんちが、又必要以上に栄養を摂り過ぎると黒いうんちに。人間は少ない食料で暮らせる効率の良い生き物の為、食べ過ぎには慣れていないのです。

うんちは体から出る寸前迄、大切な役割を果たしています。その役割とは「腸の中で発酵、発熱し続け、私達の体が冷えない様に熱を保つ」という物です。という事は、下痢が続くと体も冷えてしまうのです。

出方は人それぞれ。毎日出るか出ないかよりも「した感じ」が大事です。うんちは自分の体調のバロメーター。流してしまう前に、チェックしてみましょう。

## 摂り過ぎた栄養が便秘の元

摂り過ぎた栄養が便秘・ニキビの元にもなっていたのです。「自分のうんちが黒っぽいなあ」と思ったら、少し食べるのを控えた方が良いでしょう。

## 明日の朝から始めよう!! うんちチェック

濃い	←色→	薄い
この先		
←血便		
摂り過ぎ	←栄養→	足りない

←こっちに近づく程うんちがかたくなり、出しにくくなるのです。これがずばり便秘なのです。

## 便秘体質から抜け出そう あなたの便秘度チェック!

### <結果チェック>あなたの便秘度は?

- Aが3個以上あった人…便秘になりやすい生活習慣。今は良くても、この先が心配?
- Bが3個以上あった人…便秘しやすい食生活。出しにくくて当たり前!食事について見直そう。
- Cが3個以上あった人…腸の動きが弱ってます。もはや立派な便秘症。即、生活改善を!

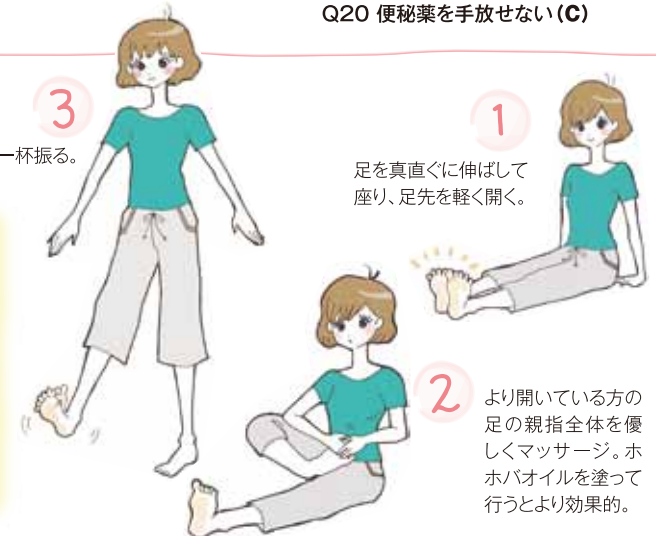
- Q1 早起きは苦手で、いつもギリギリ迄寝ている方だ(A)
- Q2 朝ご飯は食べない方だ(A)
- Q3 睡眠不足である(A)
- Q4 体型カバーの為、締め付けるガードルは手放せない(A)
- Q5 外出先では、うんちが出ない(A)
- Q6 プリンや豆腐等喉ごしの良い余り噛まないで済む食べ物が好き(B)
- Q7 ご飯よりもパン・麺類が好き(B)
- Q8 コーヒー・紅茶・緑茶等を1日に沢山飲む(B)
- Q9 自炊よりも外食やコンビニの食事が多い(B)
- Q10 水は余り飲まない(B)

- Q11 極端なダイエットで食事の量を減らしている(B)
- Q12 野菜や果物より肉や甘い物が好き(B)
- Q13 気持良くお腹が空かない(C)
- Q14 吹き出物が目立つ(C)
- Q15 大きなオナラが出たり、お腹が張る感じがして苦しい(C)
- Q16 下痢と便秘を繰り返す(C)
- Q17 毎朝、すっきりうんちが出せない(C)
- Q18 最近いつうんちを出したのか思い出せない(C)
- Q19 丹田(へその下の腹部)に力が入らない(C)
- Q20 便秘薬を手放せない(C)

立ちあがって、マッサージした方の足首をカ一杯振る。

翌朝はすっきり快便になります。風呂上がりにはより効果的です。

右足は肝臓、左足は胃に繋がっているため、親指を揉む事で肝臓や胃の疲れをとる事が出来ます。便秘はどちらかの疲れが原因になっている事も多いのです。



## 解消法1

### 足の親指もみもみ & 足のふりふり体操

足を真直ぐに伸ばして座り、足先を軽く開く。

より開いている方の足の親指全体を優しくマッサージ。ホホバオイルを塗って行うとより効果的。

## 解消法2

### 大腸部分をマッサージ

横になり、両手の人差し指から薬指の3本でお腹を押しします。おへその周りを中心に、右の腰骨のラインから時計回りに2〜3周押しして行きま。余り強く押さないのがコツ。「気持ちいいなあ」と感じる程度で力を押しましよう。1・2・3で押し、1・2・3・4・5とゆつくり力を抜きます。少しづつ場所をずらして、大腸の形をなぞる様にマッサージします。最後に手の平で腹部を30回摩擦して終わります。



## 解消法3

### たった3分の全身運動「縄跳び」

便秘の大敵「運動不足を何とかしよう!」  
気持ちの良いお通じの為に、時間のない人やせつかな人でも簡単に出来るのが「縄跳び」。簡単でありながら腹筋と腰背筋をしっかり使い、バランス感覚やリズム感覚等、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

ゆつくり跳んでも1分間で100回はクリア出来ます。まずは100回跳んでみて疲れを感じなければ更に100回も100回も100回...という風に3〜5分又は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行きましよう。又、便秘解消に合せて縄跳びの様に「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様です。



## 解消法5

### セックスで便秘解消

人それぞれの愛の体操をしましよ。



効能 腸や肛門周辺の括約筋が動き出し、便秘をもよおします。

なぜ? 骨盤が緊張していると便秘は起こりません。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、便秘に繋がります。

## 解消法5

### お腹がよろこぶバスタイム

## お風呂で体全体を解そう

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、湯舟に浸かる習慣を付けましよう。お風呂に入ると全身の血行が良くなり、腸の働きを活性化します。又、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

バケツに45〜47度のお湯をはり、くるぶし位迄お湯に浸けます。足先が赤くなってじんじんして来たら完了です。

効能 骨盤の緊張が解れ、便秘をもよおします。

なぜ? 足首は便秘を促すポイントなのです。

## 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・ホールウィート(全粒粉)のパン

**いも類**  
さつまいも・じゃがいも・山芋・里芋

**豆や豆製品**  
大豆・小豆・納豆・グリーンピース・豆腐・おから

**海藻類** / ビタミン・ミネラルも豊富。ひじき・わかめ・昆布・海苔・寒天

**きのこ類**  
しいたけ・えのき・しめじ・ナメコ

**果物** / 酸味の刺激で便秘に効果的。イチゴ・夏みかん

**野菜類** / 根菜は茹でたり煮たり炒めたり、火を通して食べましよう。牛蒡・れんこん・かぼちゃ・大根・たけのこ・人参・インゲン・ほうれんそう・ブロッコリー

## ネバネバ系の食べ物食べる

効能 消化器を浄化します。

なぜ? 小腸の働きを活性化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。

## 朝ご飯を食べる。和食が理想的。

効能 朝ご飯を食べると消化器が働き出して便秘が起ります。

なぜ? 食物繊維がたっぷりの野菜やきのご類を食べる事が一番。火を通した野菜を中心に、他にも海藻類・コンニャク類を取り入れましよう。和食が難しいならシリアルと牛乳だけでもOK。兔に角朝ご飯を食べましよう。

## 起きたらすぐに一気に飲み 1日に1.5ℓの水を飲む

ただし、体調に合わせて分量を調節しましよ。起きてすぐ、まだ体を動かす前に、コップ一杯の水(180cc)を一気に飲み干します。腸が目覚めて働き出す前に、腸に水分が届き、便を出しやすくなります。



寝る前、枕元に水を用意するとよい。

※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。

効能 1日に1ℓ〜1.5ℓ飲むだけで便秘が解消されます。

なぜ? 水がないと便が硬くなります。その為、水を飲むだけで便秘が解消されるのです。

## 解消法6

### 食事に気をつける

出しやすいうんちを作る為には食物繊維の多い食事を心がけましよう。

# 生理痛

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「辛～い。重～い」のは憂鬱ですよ。生理は「月に一度の体の大掃除。」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。食生活を見直し、栄養を適度な量にすれば、生理痛も楽になって行きます。

### <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、生理痛が辛くなるかも。
- Bが3個以上あった人…生理前に起きる場合は「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。

## 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!

- Q1 腹部を締め付けるガードル等の下着をつけている (A)
- Q2 睡眠不足になりがち (A)
- Q3 冷え症だと思ふ (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 (A)
- Q8 生理の前は便秘になる (B)
- Q9 生理の前に胸が張って痛い (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・足等が酷くむくむ (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 生理痛が酷くなったり、下腹部にしこりがある (C)
  - Q20 生理中、我慢出来ない程痛む (C)

## 毎月上手に乗り切ろう～

冷え症を解消する為に、生理が始まる1週間前から、お腹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、緊張が解れ、生理の不快感の原因となる痛みやストレスも軽くなってきます。基本は普段以上に冷えを防ぐ対策を。



### 対策3

カイロや温湿布で骨盤のうっ血を防ぐ

### 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くなります。そう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。特に生理痛が酷い時は全身を温める入浴が効果的です。とはいえ、量が多い日に入浴は…。そんな方は、腰湯やくるぶし湯で足湯でも効果的です。



### 対策1

入浴で全身の血液促進

### 対策4

生理用シフトで体調を整える

生理痛を酷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。肉中心の食事でも痛みを感じやすしたり、冷えの原因に。生理期間中は骨盤を解す様、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。



### 対策2

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、くるぶし湯で深めの器を使い、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。



## 対策5

## 生理の不快を防ぐ食事

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が心がけましょう。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、女性ホルモンは勿論、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・食塩等刺激物を控えましょう。

### 糖質・肉食に偏らない

生理の前等に、無性に甘い物が食べたくなる場合があります。肉卵牛乳や乳製品といった動物性脂肪の摂り過ぎに注意。又、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して、PMSの症状が顕著な事。肉類には火の通った緑黄色野菜を組み合わせてバランス良く食べましょう。

### 血を汚す食べ物避けよう

東洋医学的には、生理のトラブルは血(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・クラゲ・貝類(オキナゴアカイ等)や体を冷やす食べ物も避けましょう。

### サプリメントで補助

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等がお勧め。

## 生理痛で憂鬱なアナタのためのメニュー

生理痛を味方につけてキレイになろう!

### 【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。

- 作り方 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に火を止める。  
★ほんのり甘みが感じられれば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。

効能	体の芯から温まり、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○。
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。

### 【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。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。★生理日1週間前から毎日1個レツツライ!

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程血管を圧迫しなくてすむので、痛みも少なくなるのです。

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、気持ち落ち着きます。

## それでも痛くなった時は～

もの内側、少し縮んでいる所を温かくする捻擦りませ。ホットパックを当てるのも○。

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!

解消法1  
内ももをさする

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注意して下さい。

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。



足がホカホカしてくるよ。

始まるからの痛み、生理痛腰の冷え・腰痛等に。

解消法2  
膝立てて両手を骨盤に当てる

骨盤を形成している骨の内、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つの関節の内、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。



生理前の痛みを軽減。生理痛・足がだるい・喉が詰まると声がでない時等に。

解消法3  
膝抱き

# Q & A

ここでは読者様から頂いた質問を、各先生方に回答して頂きました。  
各先生方の回答に「へえ～そうなんだ!」と勉強になる事多々!

「もっと詳しく聞きたい!」「私の不定愁訴も聞いてみたいな」等気になる事がある方は、各院へ一度足を運ばれてはいかがでしょうか。

〔回答協力〕 ◎七星鍼灸院/院長・平井幸祐(博多区美野島1-17-8) TEL.092-474-6724  
◎はりきゅう療養庵楽/中村幹男(博多区博多駅前4-24-1-201) TEL.092-202-1021  
順不同・敬称略 ◎足つぼ803/代表・大久保憲太郎(中央区大名2-10-39-803) TEL.092-781-3813

## 冷え・むくみ

**Q** 脚のむくみを取る方法が知りたい!! (おさる)

**A** 「足裏は第二の心臓」、これ嘘です!! (半分本当) 心臓は「血液を送るポンプ」の役目をしますが、足裏にポンプ機能はなくその機能は「ふくらはぎ」が担います。ですので、むくみ解消は「足首をしっかり動かす」事。足の親指でしっかり地面を蹴って歩く事で足首が稼働し、むくみが生じにくくなります。その為、靴選びも二つの鍵を握ります。自分で足首を動かすのもいいですよ。  
(回答:足つぼ803・701)

**Q** 特に夏場(5~8月)冷え、むくみが酷くなってしまいます。なぜなのでしょう? (み)

**A** 夏場にむくみや冷えが酷い方は日本茶・煎茶でも抹茶でも、コーヒー等は熱いのを飲んでも体を冷やすので控えてください。紅茶は

体を温める効果があります。ストッキングやサイズが合わない下着等も体が必要以上に締め付けて神経や血管を圧迫してしまいますのでご注意ください。  
(回答:はりきゅう療養庵楽)

**Q** 体を温める物を食べたリ飲んだりしてもなかなか冷えが改善されません。やはり体質を変えるのは何年かかるのですか? (ヨコ)

**A** 冷え、むくみの原因は「運動食事環境」etc運動不足は血管を細くして冷えの大きな原因です。「足の冷え」は「内臓」と「腰の冷え」に繋がります。食事で効果を感じない方は、冷えによる内臓の機能低下で胃腸の消化吸収能力が落ちている状態かもしれません。まずは冷えを取って、胃腸の能力を高めてからの方が効果的です。  
(回答:足つぼ803・701)

## 肩こり

**Q** 常に右肩がこるのは荷物  
を右肩にかけるせい? (み)

**A** お仕事は何ですか? 今、巷で話題の「マウス肩こり」かもしれません。PC作業でマウスを使うと「右手、右肩が前に出た不自然な姿勢」になりますし、キーボードを叩く時は肘が浮いて肩が凝りやすくなります。予防法はこまめに休憩を入れてストレッチや肩を回す等で血行を良くする事。専用肘置きやペン型マウス等便利グッズを使ってみるのもいいかもです。内臓疾患でも片側のコリ等が兆表でありますので、気になる方は検査を受けて見られて下さい。  
(回答:足つぼ803・701)

**Q** 肩こりで温めると冷やす時の違いがわからない。 (み)

**A** 基本「温め」ます。冷やすと血流が悪くなり「傷めた修復に必要な血液が来なくなる」から。では冷やす時とは? 炎症の痛みは「ズキンズキン」これは「ドクンドクン」と一緒。損傷部の修復をする為に血液を沢山送る

うと患部が腫れ上ります。この時痛みが強く出るので、冷やして血流を二時的に抑え「ドクン・ドクン」を「ドクン:ドクン:」にする」と、「ズキンズキン」も「ズキン:ズキン:」に変わり、痛みが制御されます。結論「痛い時は冷やす。」(収まったら温めてね)  
(回答:足つぼ803・701)

## 腰痛・下半身のコリ

**Q** 30才の時に会社でぎっくり腰をしました。それから体重も10キロ程増えましたが、何だか体重が増えたらいつも痛いような気がします。(み)

**A** ぎっくり腰で骨盤がズレて、そのまま体重が増えたのですから痛かったり重かったりも、当たり前ですよ。舌トレやカービイダンス、今流行りの骨盤枕等がオススメです! (回答:七星鍼灸院)

**A** 歩き方以前に、ranahoshiからしますと舌の位置が悪い!舌の筋力が無い!舌が剥がれていない!って事で、真っ直ぐなんて出来ないまま、成人なされてしまっているとされます。それで猫背のまま生活すると、猫背か猫背を気にして反り腰か、真っ直ぐになる事は無く、大体ガニ股で歩きます。究極は舌の訓練ですが、カービイダンスでも改善されるのではないのでしょうか?  
(回答:七星鍼灸院)

## その他

**Q** 生理痛が酷い人は陣痛も酷いつて本当? (休さん)

**A** 生理痛の多くは骨盤の歪みで、子宮の下垂や後屈になっている事が多いです! その歪んだ骨盤で胎児を育て出産するのですから当然、痛い事が多いです。  
(回答:七星鍼灸院)

**Q** (略)最近便が以前より細長いのですが、原因は何ですか？(ももこ)

**A** 食物繊維の摂取量が少ないとか、新陳代謝が減ったとか？腸内細菌の状態生活リズムの崩れ・睡眠不足・運動不足なんかも関係しますよ。一度見直してみてください！(回答：七星鍼灸院)

**Q** 病気と気持ち上のもものと区別がつけにくく、ついつい病気を結びつけがち。前向きに生活する「すべ」のアドバイスがほしい。(エミキ)

**A** 効果が確実な物を紹介するので試してみてください。何か失敗をした時に心の中で「だから自分はダメなんだ。」やっばり失敗した。解ってたんだよね」等の自分を否定する言葉を言わない。勿論口にも出さない。詳しく知りたい方は「こころのワクチン」(名著ですよ。)等をお読み頂くか、当院の村から習って下さい。私もこの方法で気分が落ち込みやすい状態を改善しました。(回答：はりきゅう療養庵 奏)

**Q** むくみがひどく、太る体質になってしまいました。半年ですごく太りました。ホルモンバランスの整え方を教えてください。(ユカリ)

**A** ホルモン異常で浮腫むとすると、投薬や手術になってしまいます。姿勢の悪さや運動不足からの、筋力不足や背骨・骨盤の歪みから来るホルモンバランスの不調であれば姿勢や運動不足を解消すれば、回復する事が多いですよ。加齢して行くとき基礎代謝が落ちるので、思いの他食べた分より余計に運動をしないと、消費カロリィが上がらないんですよ。若い時は、寝ているだけでも消費するんですけどね。(回答：七星鍼灸院)

**Q** 自宅でできる、疲れを取る為のアロマオイルマッサージ方法は何かありませんか？(frank)

**A** 「疲労物質」老廃物。筋肉のマッサージも大事ですがそれを外に出してなんぼ！「尿」老廃物」なので腎臓機能(ホントは内臓全般)UPも大事です。青竹踏み(本物の竹)をしつかりすればびっくりする位疲れが取れます！(回答：足うほ803701)

**Q** 整体に行こうかと思うが、何処に行けばいいかわからない。見分け方があれば教えて欲しい。(さっちゃん)

**A** 私が考える良い治療院の基準は「どの位親身になって話を聞いてくれるのか。」「こちらが尋ねた事についてごまかさずに話してくれるか。」「本人の気持ちを見無視してコースを薦めたりしていないか。」「医学的な知識はあるのか。」「アバウトな説明でごまかしていないか。」「治療計画や治る迄の見通しを教えてください。」「と考えます。ご参考下さい。(回答：はりきゅう療養庵 奏)

5月号に引き続き、お答え頂いた各院の先生方、お忙しい中にご協力頂き有難うございました。\*にゃ編集部

ハリは「痛い・癖になる」と思っている、肩こり・腰痛 冷感性生理痛の持ちのあなた。根拠なき噂に惑わされる前に

# 七星鍼灸院の神業・凄腕を体験せよ

美野島商店街の中央に位置する小さな鍼灸院。もともと薬には極力頼らない私であるが、何らかの不調があれば必ずと言っていい程、七星のハリを受けに行く。(二度だけ別の鍼灸院に行ったが、内出血の経験あり)又美顔(山野愛子認定)もあるというイマドキで穴場の鍼灸院である。

## ケース1 病院2軒行っても治まらなかつた痛みがヒタリ!

12月某日。突如として中耳炎と外耳炎を引き起こす。痛くていたくて我慢できず仕事途中、病院へ。薬を飲んで痛みが引かない。翌日、別の病院へ。が、事態変わらず。鍼の先生を思い出す。目の疲れや、肩こりがひどいときにお世話になっていたが、ワラをも掴む思いで事情を説明し、押しかけた。約2時間、鍼とお灸をうけ、少しおさまって帰宅。翌朝、信じられない痛みがヒタリと止まっていた。勿論実話である。(編集部N談)

「ボウコウが弱まっていますよ」「あ…夏にボウコウ炎になりました。」「早食いで過度ですわね」「ハイ。」「腰、気をつけておかないと歳をとって悪くしますよ。」

次々に指摘され、言葉がでなくなる。それらを改善するツボにハリがうたれた。途中で、体が温かく感じ、やけに内臓がギョルギョルと動き出してきた。先生いわく、「気の流れが良くなったから内臓が活発に動いているんですよ。」「マッサージとは違つて気持ち良さにしばし眠りこける。その日、風呂に入るとぐるぐるマシマシがでなかつた。肩をはじめとする全身がとて軽い。翌朝、万便秘がスルリとも失おす。そしてこのみなぎるエネルギーは何ぞ?!(T-T)

## ケース2 問診でスハリ。なんで先生、知ってるの?

ハリは髪の毛よりも細い0.16ミリ。弾力していた痛みは皆無である。ヒザが弱いですわね。特に右。」「昔捻挫して以来つまづく正座できないんで



**七星鍼灸院**  
tel.090-1162-0560

営/平日8~21時、土~15時  
休/日祝 ※時間外等、応相談  
福岡市博多区美野島1-17-8  
☒ nanahoshi89@softbank.ne.jp



平井先生/日本の鍼灸学校卒業後、上海中医药大学へ留学。症例数、実績に定評があり、患者さんの9割は紹介という。良い物は取り入れて行くという柔軟な感覚で、エステティシャンの資格取得もその一つ。優しさと厳しさを備えた鍼灸師。

## 鍼灸 鍼治療

(60分) 3,500円

腰痛、肩こり、冷感性、生理痛、倦怠感、古傷の治療、半身麻痺、マトニティ治療(妊娠~産後) 不妊・逆子・妊娠中の肩こり・腰痛等...

鍼灸では原因を突き止めて元から断つ  
これらはホンの一例に過ぎない。七星には新生児から0.1さん、遠くは山口から通う方もいる。先生は、大患者さんとお会いした時に「氣」の流れ、脈や顔色、歩き方や話し方原因が分かるらしい。様々な症状、体の悩みにもハリは対応でき、「怪しい」とか「ハリは癖になる」という事は全くない。鍼灸は学問化された東洋医学なのだ。  
原因がわからない痛みやあらゆる症状にお悩みであれば、一度平井先生をたずねて行ってみてはいかがだろうか。

# エピソード

皆様、ご注意!

●整体師さんによって施術が違つので、若くて力の強い人にあたつた時は体をボキボキいう位にでもうって逆に首を痛めてしまった(泣)(ももち)

●マッサージを別府に泊まつた時に受けました。初めてだったけど痛い感じでした。3日後から頭痛が1週間続いたので病院に行ったら首の血管が内出血しているの頭痛でした。レントゲンには内出血の跡がありました。(Mx)

●「痛いのは効いているから」と治療を続けていたが、別の所に行ったらそのせいで余計悪くなつていった(すど)

●ギックリ腰で整体に行つたらグキッと直され、帰りの車ではグキッとギックリ腰にもなつた。(Tom)

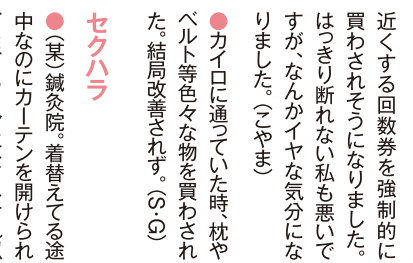
●マッサージに行きとても気持ちよくすっきり帰宅したのですが、翌日にもみかえしがきて立ち上がれなくなつた(江)

●力まかせにツボを無視して指圧されて、ものすごくもみ返しがきて次の日肩が上から下まで痛かった。(すみかい)

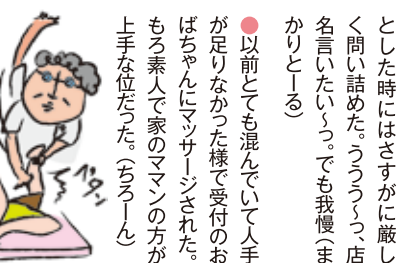
●温泉施設の安いマッサージ



で安さ目くらみ試してみるところ次の日にあり得ない位の全身の痛み筋肉痛で大変でした(江)(ももち)



近くなる回数券を強制的に買わされそうになりました。はつきり断れない私も悪いですが、なんかイヤな気分になりました(江)(ももち)



とした時にはさすがに厳しく問い詰めた。うううう、店名言いたいく。でも我慢(まかりとる)



●以前とても混んでいて人手が足りなかった様で受付のおばちゃんに「マッサージされたらもう素人で家のママンの方が上手な位だ。(ちろん)



●(まめ)さんが行つたお店(Tomop)さんの勤めていたお店は同店の気がしてなりません(M)

●「もみ返しのアドバイザー」もみ返しが来やすい方はご予約時に「施術内容もみ返しがきやすい人にも対応してくれるのか」「もみ返しきたら、どうしたらよいか」等お問い合わせ頂く事をお勧め致します。もし、もみ返しが来てしまった場合は早めに施術を受けた治療院に報告して頂けると対応がしやすいです。回答協力: はりきゆう療養庵

●「ありえない!」  
●10年以上前、お試し価格でマッサージに行つたら次回分のチケットを無理矢理買わされた。行くともた次の分を買わされると思つて行かなかつたけど、そのうちお店がなくなつていった。(ホホ)

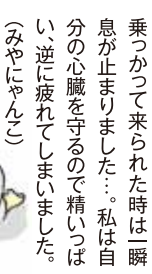
●嫌な勧誘・営業  
●10年以上前、お試し価格でマッサージに行つたら次回分のチケットを無理矢理買わされた。行くともた次の分を買わされると思つて行かなかつたけど、そのうちお店がなくなつていった。(ホホ)

●下手過ぎにも程がある!!  
●足のマッサージに行つた時、とつても下手な店員さんにあつた。お金返して欲しい位(たまま)

●生徒募集も同時に行つているサロンでは割合生徒さんが施術師として紛れている。その分お金が格安になる店もあるが、わざと騙して普通に料金(7千円!)とろう

●あれもこれも  
●会社の子と一緒に行つて、先にその子が入つて20分コースしたはずなのに、5分遅れで入つた私の方が終わるのが早かつた。(K)

●室内犬を飼つていたらしく、施術終了後に飛び出てきてふくらはぎを噛まれ、違う痛みを得てしまった(まめ)



●整骨院で電気治療をうけたとき、施術後髪の毛が爆発して(笑)お笑いコントの様で先生にまで笑われてしまった。(nan)



●某マッサージ店でマッサージをしてもらい、スタッフの方が最後のツボを押しだ感じから、体のどこが悪いかを教えてくれるんですが、私「…頭が悪いですわ」って言われました(汗)連れは大爆笑。分かりませんが、分かりませんが、

●隣同士でマッサージを受けた時、となりの友人が仰々しく痛いのか気持ちいいのかわからないけど、悶えるような声を出し続けあ然とした。(M)



●普通ついていた整骨院で、ある日紙を渡された。何かなーと思つてかばんに入れたら、帰つて見たら…先生の「口」番

●「ええっ!」  
●前に通つていた整骨院は評判の「ボキボキ系整骨院」でした。私の背中と骨盤のゆがみがひどかつたらしく、施術中は院内に響き渡る程ボキボキと骨の音&私の叫び声が。患者さんや先生に毎回爆笑され恥ずかしかつたです。(エコマ)

●初めて行ったカイロ。「着替えてください。下着も全部とってください。」「…上も下も脱ぎ、ちよつとびっくりしました(みる)

●タイに旅行に行ったとき、安いからリラクゼーションマッサージやアロママッサージの全身を受けたら、胸までマッサージされた。しかも裸で…。タイの現地人は普通のことなんだろうか? (あやち)



●前(前)の会社の同僚がマッサージに通つているというので「疲れてるんですか?」と聞いたら、そうではなく、マッサージをしてくれる人を目当てに行つてたこと。ビックリでした。(Kx)

●リンパを刺激して流れを良くするのを売りにしているところ、施術を受けた時、足で背中を踏まれたり、棒で押し上げられたり、まるで格闘技でした。一度しか行きませませんでした。(ぎん)



●アロママッサージに行つた時、わりとスペースの広いジェットバスにマッサージ前に入るんですが…全裸になつた私を大きいバスタオルで隠しながら浴槽まで連れて行つてくれるスタッフもい

●伝説のお客  
●初めてヘッドスパへ行つたら、「こんなに頭皮の固い人は初めて」と言われた。どうしましょ。(Mx)



●アロママッサージに行つた時、わりとスペースの広いジェットバスにマッサージ前に入るんですが…全裸になつた私を大きいバスタオルで隠しながら浴槽まで連れて行つてくれるスタッフもい

●リラクゼーションマッサージを受けている時、開始5分ほどで爆睡してしまい60分間の記憶がない。もったいない。(クッキー)

●人に体をさわられるのがこんなに緊張するものだとは思いませんでした。かえつてつかれました。(M)

●「略イケメンマッサージ師は緊張しすぎて全くリラックスできない(笑)(ももんが)

●「ちょっと笑った」  
●マッサージをしてくれたおばさんが、かなりふくよかな方で全体重かけて私の上に



●リラクゼーションマッサージを受けている時、開始5分ほどで爆睡してしまい60分間の記憶がない。もったいない。(クッキー)



●リラクゼーションマッサージを受けている時、開始5分ほどで爆睡してしまい60分間の記憶がない。もったいない。(クッキー)

タイトル[ ]	タイトル[ ]	タイトル[ ]
×	○	◯
—	△	△
タイトル[ ]	タイトル[ ]	タイトル[ ]

この6つの図形に、好きな様に描き加えて何かを描いて下さい。出来上がったら、その1つ1つの作品に形容詞のタイトルをつけて下さい。

# みんな大好き 心理テスト

**出題**  
〈解答は29ページ〉

タイトルがついたら、それぞれの下に次の単語を繋げてみます。じっくり作品を鑑賞してみてください。

タイトル[ ] <b>恋人</b>	タイトル[ ] <b>セックス</b>	タイトル[ ] <b>私</b>
×	○	◯
—	△	△
タイトル[ ] <b>愛</b>	タイトル[ ] <b>仕事</b>	タイトル[ ] <b>人生</b>

# みんな大好き 心理テスト

**解答・解説**  
〈出題は3ページ〉

Nina