

Vol.61

院長 関の

Face to Face

2013年 7月 1日発行



ヒトの体はおよそ60兆個の細胞から構成されています。細胞ひとつひとつが物質代謝を繰り返して体に必要な物質を作り出したり、エネルギーを放出したりしています。同じ種類の細胞が集合して組織を作り、筋肉や神経などになります。これらの組織が組み合わさって器官を構成します。例えば心臓や肺がそれにあたります。さらにいくつかの器官が集まって器官系を作

# 美しい姿勢で美肌を目指せ！



ります。例えば消化器や循環器などです。器官系が協力的に働くことで固体として生命現象を営めるのです。このように大切な細胞を感じながら生活することはあまりありませんが、一番分かりますのは顔の皮膚。コンディションの良い肌は、お化粧ノリが良く、透明感、ハリや艶もあり、シミ、そばかす、フキデモノなどがありません。肌の新陳代謝と

は、簡単に言えば新しい細胞が生まれ、古い細胞がア力となって剥がれ落ちることです。美容液やマツサージ、サプリメントなどお手入れはなさっているでしょう。しかし何と言っても大切なのは、美しい姿勢で生活すること。キーワードは「深い呼吸」です。美しい姿勢は肋骨が上がり、自然とお腹をへこませます。呼吸に関わる肋間筋、横隔膜、腹筋群が働きやすくなります。細胞の隅々まで酸素をいきわたらせるため、細胞にとつて最適な環境となるわけです。

関 修一(せきしゅうち)  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの face to face は「患者さん自身と向き合っ患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

\* 毎月1日の発行です