

Vol.166

院長 関の

Face to Face

2022年4月1日発行

皆さんには身体に関するお悩みがひとつやふたつ、あると思います。もう少し痩せたい、髪や肌に艶が欲しい、胃腸の不調を治したい、疲労感を取りたい、ぐっすり眠りたい……。これらを解決する大きな鍵が「深い深い呼吸」です。生きていくために必要なエネルギーを出し入れする働きをするからです。深い呼吸はただ意識

生まれ変わるポーズとは



すればできるものではありません。実は肺には筋肉はありません。横隔膜が下がり、肋骨に付着する筋肉によって肋骨が引き上げられ、肺の中に空気が吸い込まれています。呼吸に関わる筋肉は11種類もあり、これら全てが肋骨に付着しています。内肋間筋と外肋間筋は肋骨の間に付着しています。そしてこれらの筋肉は1日約2万回も動いています。年

齢とともに肋骨は下がり、肋間が狭くなり、動きが小さくなります。身体は前へ前へと倒れ、ますます肋間が狭くなり呼吸筋は働けなくなってきました。これが何を意味するかといえば、当然呼吸が浅くなるということ、前述の悩みが増えるということ、前記の悩みが増えること、肋骨を軟らかく広げることです。「息を吐きながら手をまっすぐ上にあげ、弓なりに身体を反らせる」ポーズを繰り返してみてください。身体が生まれ変わることに間違いなしです。



関 修一(せきしゅういち)
健育会 東銀座整骨院・整体院・
鍼灸院・マッサージ院 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
合って患者さんの症状と闘う」こ
とを願ってつけた
※毎月一日の発行です