

## 腸の働きに、絶大な影響を及ぼす神経の働きに注目。



EXERCISE 02

壁際と小指を離すように開いて壁につき、腕は張らず、壁に腕の力を伝えるイメージでそっと置く。首は壁と反対側に、無理のない範囲で回転。



手も足も、人さし指の付け根が全身に力を伝える「コンタクトポイント」。立っている足、壁に貼る手はこのポイントを意識。

## 手足の力を解放して ゆっくり呼吸

鎖骨の地まりから、手のコンタクトポイントを呼吸が行き来するようイメージしながら、呼吸を繰り返す。「力の流れも、呼吸の流れも、肩で止めずに、鎖骨まで通してあげるのが大切です」。呼吸がカラダの中を流れていくことを感じると、日中の手足の力みグセが解放され、理想的な深呼吸ができるように。反対の手も同様に。

## 1日使ったカラダのクセをリセット

日中私たちがしている行動のエネルギーは、前へ前へ進もうとするもの。そこで、帰宅時に日中のカラダのクセをリセット。肩の力を抜いて立ち、両足のかかとを上げてから、ストンと床に落とすことを繰り返す。「こうすることで、エネルギーの方向がカラダの中心に戻り、足が地にしっかりつく感覚を取り戻せます」(森田さん)

足がしっかり地面につく感覚が復活。

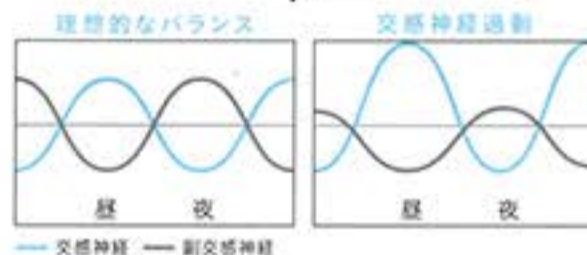


肩の力を抜き呼吸を整え、かかとをゆっくり上げてから、ストンと体重を落とすのを繰り返す。回数は何度でも、気持ちが落ち着くまで。

自律神経のバランスと、腸の働きにはとても密接な関係がある。すべての臓器や筋肉の動きをコントロールしている自律神経には、交感神経と副交感神経があるが、ほとんどの人はストレス過多な生活で、交感神経優位に傾きすぎ。「副交感神経が優位の時がちゃんとないと、腸のぜん動運動が促されず、排便もスムーズにいきません。また、日中イライラすることが多かったり、短気な人は、交感神経が過剰で、便秘の人が多いという傾向もあります」(医学博士・小林暎子さん)

「改善には、深い呼吸をして副交感神経をアップさせたり、カラダを温め、緩めたりするのが効果的」そこで、呼吸を整えることでカラダの不調を改善させるメソッドを提案している、呼吸整体師の森田暎子さんに、その極意を聞いた。「多くの人が、日中は手足に力みが入る動きをしているため、全身がこわばっています。そのため、お腹の深くまで呼吸を入れられず、浅い呼吸を繰り返しているだけ。力みは、全身をこわばらせ、カラダの巡りを止めてしまいます。ただ、リラックスして深呼吸するのは、脱力ではない。「漫然と呼吸するのではなく、カラダの軸を意識し呼吸の通る道もしっかり感じる。カラダの中が、呼吸を通してつながっていくのを感じましょう。呼吸のエネルギーを溜めないカラダが作れます」

## 交感神経と副交感神経 理想的なバランス



交感神経がアクセル、副交感神経はブレーキの役割を担っていると考えるとわかりやすい。どちらも必要なので、交感神経と副交感神経の割合がほぼ同じで、交互に上下を繰り返すのが理想的なバランス。一方、興奮モードを司る交感神経が過剰になっていると、本来休むべき夜から朝にかけての時間も、カラダはなかなか休息モードに入れない。

## 育菌に必要なのは、緩めて、温める！



軽くて肌ざわりが良い素材。洗濯を重ねるほどに、柔らかく進化。肌が良い人も安心。

## コットンガーゼで足を包む。

医療用の脱脂綿とガーゼで作った、肌に優しい足カバー。膝あたりまでをすっぽりカバーして、就寝中の足の冷えを防止。優れた吸水性と吸湿性で蒸れずに温か。あしふくろ ¥4,000 (パシーマ <http://pasima.com/>)



肌に全くストレスがない、ふわふわでしなやかなシルク地。通気性、吸水性、保温力抜群。

## 手放せなくなる柔らかさ。

多くの臨床データや商品テストの結果を踏まえて完成した、天然シルクで作った冷え対策アイテム。手洗い可能なのも嬉しい。「おひさまのぬくもり」ネックウォーマー ¥2,800 (ブレマ <http://www.binchoutan.com/>)



## 睡眠時はふんどしが正解。

鼠径部の圧迫がないふんどしは、睡眠時の全身が暖まる。ゴムを一切使わず、素材はダブルガーゼなので、肌あたりも快適。ふんどし初心者向き。パンツのようなふんどし各 ¥1,980 (しゃれふん <http://sharefun.jp/>)



## 使い勝手のいいお灸。

火を使わず、はるだけで気持ちの良い温熱効果が3時間続く。お腹まわりにはれば、血行が改善され、じっくりお腹が温まる。火を使わないお灸 太陽 (30個) ¥2,200 (せんねん灸 <https://www.sennengyo.co.jp/shop/>)

